ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ










ଡାକ୍ତର ଗୋପାଳଚନ୍ଦ୍ର ପଟ୍ଟନାୟକ

ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ



ଲେଖକ ଓ ପ୍ରକାଶକ
ଶ୍ରୀ ଗୋପାଳଚନ୍ଦ୍ର ପଟ୍ଟନାୟକ, ଏମ୍. ବି. ବି. ଏସ୍.;
ଡି. ଟି. ଏମ୍.; ଓ. ଜି. ଓ.

ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର କୁଳପତି
ଶ୍ରୀ ପ୍ରାଣକୃଷ୍ଣ ପଡ଼ିଜାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା
ମୁଖବନ୍ଧ ଲିଖିତ

ପ୍ରଥମ ମୁଦ୍ରଣ
୧୯୪୪

ମୂଲ୍ୟ ଟ ୧।

ଉତ୍ସର୍ଗପତ୍ର

ମାନ୍ୟବର ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ବୀରକିଶୋର ରାୟ, ଓଡ଼ିଶା ଅଡ୍‌ଭୋକେଟ
ଜେନେରାଲ ମହୋଦୟ ସମୀପେଷୁ,

ବାପା,

ଏହି ପୁସ୍ତିକା ପ୍ରଣୟନରେ ଆପଣଙ୍କଠାରୁ ବହୁତ ସାହାଯ୍ୟ ଓ ଉତ୍ସାହ ପାଇଅଛି । ମୋର ଅନ୍ତରର ଭକ୍ତି ଓ କୃତଜ୍ଞତାର ନିଦର୍ଶନ ସ୍ୱରୂପ ପୁସ୍ତିକାଟି ଆପଣଙ୍କର ଶ୍ରୀଚରଣରେ ଅର୍ପଣ କଲି । ଇତି ।

ବହୁଗ୍ରାମ
ତା ୩୨ । ୧ । ୧୯୪୫

ଆପଣଙ୍କର ସଦାଧୀନ
ଗୋପାଳ



ମାନ୍ୟବର ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ବୀରକଶୋର ରାୟ, ଅଡ୍‌ଭୋକେଟ୍ ଜେନେରାଲ, (ଓଡ଼ିଶା)

ସୂଚୀ

ଭୂମିକା

. ମାନ୍ୟବର ପଣ୍ଡିତ ଶ୍ରୀ ଗୋଦାବରୀଶ ମିଶ୍ରଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିବା ଅନୁଗୋଳ ସାହିତ୍ୟ-ସମାଜର ବିଶେଷ ଅଧିବେଶନରେ ଏହି ପୁସ୍ତିକାର ବିଷୟ ପ୍ରବନ୍ଧ ଆକାରରେ ପଠିତ ହୋଇଥିଲା । ଏହି ଦାରୁଣ ଖାଦ୍ୟ-ସଙ୍କଟ ବେଳେ ଖାଦ୍ୟର ମୌଳିକ ଆଲୋଚନା ତଥା ଖାଦ୍ୟର ପରିକଳ୍ପନା ହୁଏତ ଦେଶବାସୀଙ୍କୁ କିଞ୍ଚିତ୍ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ; ଏହି ଆଶାରେ ପୁସ୍ତିକାଟି ପ୍ରକାଶିତ ହେଲା ।

ବର୍ତ୍ତମାନର ଖାଦ୍ୟ-ସଙ୍କଟ ଦେଶର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକଙ୍କୁ ବାଧୁଛି । କେହି ଛାଡ଼ ପାଇ ନାହାନ୍ତି । ପତ୍ରପତ୍ରିକାରେ, ସଭା-ସମିତିରେ, ଘରେ ବାହାରେ, ସରକାରୀ, ବେ-ସରକାରୀ ଭାବରେ ତୁମୁଳ ଆଲୋଚନା ଚାଲିଛି; ବହୁ ଯୋଜନା ଓ ପରିକଳ୍ପନାର ସଙ୍କେତ ଦିଆ ହେଉଛି । ଦେଶପ୍ରେମୀ, ଭାବୁକ, ଅର୍ଥନୈତିକଗଣ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ସଙ୍କଟର କାରଣମାନ ଦର୍ଶାଇ କେତେ କେତେ ଯୋଜନା ବାଢ଼ୁଛନ୍ତି ।

ରାଜନୈତିକ ଓ ଅର୍ଥନୈତିକ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଖାଦ୍ୟ ସଙ୍କଟର ଆଲୋଚନା ଓ ସଙ୍କଟର ସମାଧାନ ପାଇଁ ରାଜନୈତିକ ଓ ଅର୍ଥ-ନୈତିକ ପରିକଳ୍ପନା ଦେବା ଏହି କ୍ଷୁଦ୍ର ପୁସ୍ତକର ଆଲୋଚ୍ୟ ବିଷୟ ନୁହେଁ । ଖାଦ୍ୟ ଓ ଖାଦ୍ୟସାର, ଖାଦ୍ୟ ଲୋଡ଼ାର ପରିମାଣ ବିଭାଗ ତଥା ଖାଦ୍ୟର ଉପାଦେୟତା ପ୍ରଭୃତି କେତେଗୁଡ଼ିଏ ମୌଳିକ ତତ୍ତ୍ୱର ଅବତାରଣା ଏହି ପୁସ୍ତିକାରେ କରା ହୋଇଛି ।

କୃଷୀର ସମସ୍ତ ଚେଷ୍ଟା ଓ ଶ୍ରମ ବ୍ୟର୍ଥ ହେଉଅଛି । ଭଲ ଗୋରୁ ଗାଈଙ୍କୁ ବଡ଼ା କଣ୍ଟକଣାରେ ନ ପକାଇଲେ, ସମସ୍ତ ଚେଷ୍ଟା ବ୍ୟର୍ଥ ହେବ । ଶେଷରେ ମାଙ୍କଡ଼ମାନଙ୍କ ଉପଦ୍ରବ ଯୋଗୁଁ ବହୁ ଯାଗାରେ ଫସଲ ନଷ୍ଟ ହେଉଛି । ଏହାର ଅଣ୍ଟ ଉପାୟ କରିବାକୁ ହେବ ।

ଏହି ପୁସ୍ତିକାର ପ୍ରଣୟନରେ ମୋର ଅନେକ ବନ୍ଧୁ ବହୁ ସାହାଯ୍ୟ ଦେଇଅଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଶ୍ରୀ କୁଳମଣି ପଟ୍ଟନାୟକ (ଓଡ଼ିଶା କୃଷି ବିଭାଗ), ଶ୍ରୀ ଜୟକୃଷ୍ଣ ମହାନ୍ତି (ଡାକ୍ତର), ଶ୍ରୀ ଭଗବାନ ପଣ୍ଡା [ଶିକ୍ଷକ] ଓ ସ୍ୱର୍ଗୀୟ ଶ୍ରୀ ଧର୍ମେଶ୍ୱର ଶତପଥୀ [ସାରସ୍ୱତ ପ୍ରେସର ମ୍ୟାନେଜର]ଙ୍କ ନାମ ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ । ସେମାନଙ୍କୁ ମୋର ଅନ୍ତରର ଧନ୍ୟବାଦ । କୁନୁର ଖାଦ୍ୟ ଗବେଷଣା ଅନୁଷ୍ଠାନ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକାଶିତ ପତ୍ରିକାମାନଙ୍କରୁ ବହୁତ ସାହାଯ୍ୟ ନିଆ ହୋଇଅଛି ।

କଟକ
ଜୁନ, ୧୯୫୪

ଲେଖକ

ମୁଖବନ୍ଧ

' ଡାକ୍ତର ଶ୍ରୀ ଗୋପାଳଚନ୍ଦ୍ର ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ "ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ" ପୁସ୍ତିକା ଖଣ୍ଡି ଛପାହେବା ପୂର୍ବରୁ ପଢ଼ିବାର ସୁବିଧା ପାଇଥିଲି । ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ ବୈଜ୍ଞାନିକ ବିଷୟର ଆଲୋଚନା ବଡ଼ ବିରଳ । ମାସିକ ପତ୍ରିକାମାନଙ୍କରେ କେବେ କେବେ ଖାଦ୍ୟ ତତ୍ତ୍ୱ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା ହେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ବିଷୟରେ କୌଣସି ପୁସ୍ତକ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇ ନାହିଁ । ଏହି ଅଭାବ ଡାକ୍ତର ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଦୂର ହୋଇଅଛି ।

ଲେଖକ ଜଣେ ଅଭିଜ୍ଞ ଡାକ୍ତର । ଖାଦ୍ୟ-ତଥ୍ୟ ନେଇ ସେ ମହାଶୟ କେତେଦିନ ହେଲା ଆଲୋଚନା କରୁଥିଲେ । ଫଳରେ ଜଟିଳ ବୈଜ୍ଞାନିକ ତତ୍ତ୍ୱଗୁଡ଼ିକ ସହଜ ଓ ସରଳ ଭାଷାରେ ଲେଖକ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୋଇ ପାରିଛନ୍ତି ଦେଖି ଆନନ୍ଦିତ ହେଲି ।

ଏହି ଖାଦ୍ୟସଙ୍କଟ ବେଳେ ଖାଦ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ଅର୍ଥନୈତିକ ସମାଧାନ କରିବାରେ ଏହି ପୁସ୍ତିକାଟି ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହୋଇ ନାହିଁ । ତେବେ ସୁଦ୍ଧା ଆମ ସମାଜର ଅନାଦୃତ ଅଥଚ ସୁଲଭ ସାମଗ୍ରୀରୁ କିପରି ସୁଖାଦ୍ୟ ଆହରଣ କରିହେବ ତାହାର ସୂଚନା ଲେଖକ ଦେଇଅଛନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ବ୍ୟବହୃତ ଖାଦ୍ୟର ଉତ୍ପାଦନ ଓ ବ୍ୟବହାରର ଉପଯୁକ୍ତ ସଂସ୍କାର ଓ ପରିବର୍ତ୍ତନ କଲେ କିପରି ସର୍ବସାଧାରଣଙ୍କୁ ସୁସମ ଖାଦ୍ୟ [Balanced diet] ସହଜରେ

ଅନାଦୃତ କେତେଗୁଡ଼ଏ ଖାଦ୍ୟର ଉପକାରିତା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରା ହୋଇଛି । ଏହି ଖାଦ୍ୟ-ସଙ୍କଟ ସମୟରେ ଅନାଦୃତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବିଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ଅନୁମୋଦିତ ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟର ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ହେବ ।

ବିଭିନ୍ନ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନ ନ କଲେ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟର ଉନ୍ନତି ଅସମ୍ଭବ । ଜନସଂଖ୍ୟା ତୁଳନାରେ ଆମର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନ ଖୁବ୍ ଊଣା ପଡ଼ୁଛି । ସେଥିପାଇଁ ଉତ୍ପାଦନର ପରିମାଣ ବଢ଼ାଇବାକୁ ହେବ । ଏହି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ "ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଉପୁଜାଅ" ଶୀର୍ଷକ ଗୋଟିଏ ପରିଚ୍ଛେଦ ଏହି ପୁସ୍ତିକାରେ ସ୍ଥାନ ପାଇଅଛି । ସହଜ ଉପାୟରେ ଅଳ୍ପ ଖର୍ଚ୍ଚରେ କିପରି ଅଧିକା ଫସଲ କରି ହେବ, ତାର ଆଭାସ ମଧ୍ୟ ଦିଆ ହୋଇଛି । ଏହି ବିଷୟରେ ଦେଶବ୍ୟାପୀ ତୁମୁଳ ଆନ୍ଦୋଳନ ଚାଲିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆଶାନୁରୂପ ଫଳ ମିଳି ନାହିଁ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାରଣମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ତିନିଗୋଟି କାରଣ ହେଉଛି ପ୍ରଧାନ । ଅଧିକା ଫସଲ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣର ଜଳ ଯୋଗାଣ ଅଭାବ । କେବଳ ମୌସୁମୀ ବାୟୁ ଉପରେ ନିର୍ଭର କଲେ ଚଳିବ ନାହିଁ । ଉପଯୁକ୍ତ କୃତ୍ରିମ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ହେବ । ଅସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ୱତ୍ୱାଧିକାର ଯୋଗୁଁ ବହୁତ ଉର୍ବରା ଜମି ବେ-ଫସଲ ହୋଇ ପଡ଼ିରହୁଛି । ଏହି ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଓ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ-ସଙ୍କଟ ବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱତ୍ୱାଧିକାରକୁ ଭ୍ରୂକ୍ଷେପ ନ କରି ସମୂହ ମଙ୍ଗଳ ଓ ସମୂହ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଣ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଜରୁରୀ ଆଇନ ପ୍ରଣୟନ କରିବାକୁ ହେବ ଯାହାଦ୍ୱାରା କୌଣସି ଉର୍ବରା ଜମି ପଦା ହୋଇ ନ ପଡ଼େ । ଆମ ଦେଶରେ ଗୃହପାଳିତ ପଶୁମାନଙ୍କ ଉପରେ କୌଣସି କଡ଼ା କଟକଣା ନ ଥିବାରୁ ଏମାନେ ଫସଲ ଖୁବ୍ ନଷ୍ଟ କରୁଛନ୍ତି ।

ମିଳିପାରିବ ତାହାର ଅଭାବ ଏଥିରେ ଦିଆ ହୋଇଅଛି । ଡାକ୍ତର ପଟ୍ଟନାୟକ ଅର୍ଥନୀତିଜ୍ଞ ହୋଇ ନ ଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା, ଆମ ଦେଶର ଖାଦ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନରେ ତାଙ୍କର ଉପଦେଶଗୁଡ଼ିକ ଅବଶ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ଏହା ମୋର ବିଶ୍ୱାସ । ପୁସ୍ତିକା ଆଦର୍ଶବାଦ ମୂର୍ତ୍ତି ଦେଖାଯାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ, ଯୋଜନାଗୁଡିକ ଅବାସ୍ତବ ନୁହେଁ । ଲୋକସାଧାରଣ ତଥା ଅର୍ଥନୀତିଜ୍ଞମାନଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟି ଏଥିପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହେବା ଉଚିତ ।

ପୁସ୍ତିକାରେ କେତେଗୁଡିଏ ତତ୍ତ୍ୱକର୍ଷକ ଶବ୍ଦ ମଧ୍ୟ ଦିଆ ହୋଇଅଛି । ଶବ୍ଦଗୁଡ଼ିକ ପୁସ୍ତିକାର ଆଲୋଚ୍ୟ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକୁ ସହଜ ବୋଧ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପୁସ୍ତିକାର ଉପାଦେୟତା ବଢ଼ାଇ ଦେଇଅଛି ।

ପରିଶେଷରେ ଓଡ଼ିଆ ସାହିତ୍ୟର ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଅଭାବ ଦୂର କରିବାରେ ଶ୍ରମ ସ୍ୱୀକାର କରିଥିବାରୁ ଲେଖକଙ୍କୁ ମୋର ଆନ୍ତରିକ ସାଧୁବାଦ ଜଣାଉଅଛି । ଇତି ।

ରେଭେନ୍‌ସା କଲେଜ
୧୨ । ୭ । ୪୪

ପ୍ରାଣକୃଷ୍ଣ ପରିଜା

ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ

ମାନବ ସୃଷ୍ଟିର ଆରମ୍ଭରେ ତାହାର ଜୀବନ ପ୍ରକୃତିଗତ ଥିଲା । ଆହାର ବିହାର, ନିଦ୍ରା—ଜୀବନର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପ୍ରକୃତି ଦ୍ୱାରା ଚାଳିତ ହେଉଥିଲା । ପ୍ରକୃତି ଥିଲା, ସମସ୍ତଙ୍କର ଏକଚ୍ଛତ୍ର ଶାସକ । କ୍ରମେ ପ୍ରକୃତିର ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ମନୁଷ୍ୟର ଜାତିଗତ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ପ୍ରବୃତ୍ତି ଉଦ୍ଭବ ହେଲା । ଏହି ଆଦିମ ଯୁଗରେ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ପ୍ରବୃତ୍ତି ସାହାଯ୍ୟରେ ପ୍ରକୃତି-ଭଣ୍ଡାରରୁ ଆହାର ଆହରଣ କରୁଥିଲା; ଦେଶକାଳପାତ୍ର ଅନୁସାରେ ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟର ସଦ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲା । ମସ୍ତିଷ୍କର କ୍ରମୋନ୍ନତି, ଜନସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି, ସମାଜର ଜଟିଳତା ଓ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର କ୍ରମ ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ଉତ୍ପାଦନ ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ସଞ୍ଚିତ କରି ରଖିବା, ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଖାଦ୍ୟ ରନ୍ଧନ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ଅସ୍ୱାଭାବିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହେଲା । ଜୀବନ ଧାରଣର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପରି ଆହାର ମଧ୍ୟ ସମାଜ ବା ଗୋଷ୍ଠୀଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହେଲା । ସଭ୍ୟତାର ଅଗ୍ରଗତି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଶାସନର ଚାପ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲା । ଏହା ଫଳରେ ଆଧୁନିକ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ସଭ୍ୟ ଜାତିର ଦୈନନ୍ଦିନ ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟ ଶାସିତ, ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଓ ଆଇନ ସୀମାବଦ୍ଧ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରଗତିକାମୀ ଦେଶରେ ଯୋଜନା ଓ ପରିକଳ୍ପନାର ବହୁଳତା ଦେଖାଯାଏ । ଆଧୁନିକ ପ୍ରଗତି ଭକ୍ତ ଭାବୁକମାନଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟି ସାମ୍ୟବାଦୀ ରୁଷିଆ ଆଡ଼କୁ ଆକୃଷ୍ଟ ହେଉଅଛି । ରୁଷିଆରେ ସାମ୍ୟବାଦୀ ସମାଜ ଗଠିତ ହେବା

ପରଠାରୁ କେତେକ ପାଞ୍ଚବର୍ଷିଅ ପରିକଳ୍ପନା (**five years plans)** ଅମ୍ଭେମାନେ ଦେଖିଛୁଁ ଏବଂ ତାହା ଫଳରେ କୃଷିଅର ଉତ୍ତରୋତ୍ତର ଉନ୍ନତ ମଧ୍ୟ ଦେଖିଛୁଁ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦେଶ ମଧ୍ୟ ରୁଷି-ଅକୁ ଅନୁକରଣ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଅଛନ୍ତି । ସାମ୍ୟବାଦୀ ଓ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟବାଦୀ ଜବହରଲାଲଙ୍କ ଅନୁକୂଲ୍ୟରେ ଗତ କେତେବର୍ଷ ହେଲ 'ଜାତୀୟ ପରିକଳ୍ପନା କମିଟି' ଭାରତବର୍ଷରେ ଗଠିତ ହୋଇଅଛି । ସରକାରୀ ଓ ବେସରକାରୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଏବଂ ନେତା-ମାନଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ମିଳିଛି । ଏହି ପରିକଳ୍ପନାରେ ଜାତୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରିକଳ୍ପନା ସବ୍‌କମିଟି ମଧ୍ୟ ଅଛି । କିନ୍ତୁ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଓ ଜାତୀୟ କେତେକ ଘଟନା ଯୋଗୁଁ ନେତାମାନଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟି ଉକ୍ତ ଦିଗକୁ ଅପକୃଷ୍ଟ ହୋଇଥିବାରୁ ଏ ଦେଶ ଓ ଜାତିର ଗଠନମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟ ଏକପ୍ରକାର ସ୍ଥଗିତ ଅଛି ।

ଜାତୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରିକଳ୍ପନାରେ ଜାତୀୟ ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟର ପରିକଳ୍ପନା ଗୋଟିଏ ପ୍ରଧାନ ଅଙ୍ଗ । ଏଥିପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଗବେଷଣା ଓ ଆଲୋଚନା ଲୋଡ଼ା । ଜାତୀୟ ଗଠନମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟ-ପନ୍ଥା ଭିତରେ ଖାଦ୍ୟ-ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ପରିକଳ୍ପନାକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ଥାନ ଦେବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ କୌଣସି ଯୋଜନା ତିଆର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ କେତେକ ମୌଳିକ ତତ୍ତ୍ୱର ଆଲୋଚନା ଦରକାର । ଅବଶ୍ୟ, ତ ସମସ୍ତ ନୂତନ ନୂତନ ବୈଜ୍ଞା-ନିକ ତଥ୍ୟ ଏହି ଆଧୁନିକ ସମାଜର ଖାଦ୍ୟ-ପରିକଳ୍ପନାରେ ବହୁତ ସାହାଯ୍ୟ ଦେବ ।



ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା

ମନୁଷ୍ୟର ଜୀବନ କର୍ମମୟ । କର୍ମ ଜୀବନ-ସ୍ଥିତିର ପରିଚାୟକ; ମୃତ୍ୟୁ ଜୀବକର୍ମର ପରିଶେଷ । କିନ୍ତୁ କର୍ମ ଶକ୍ତିର ରୂପାନ୍ତର ମାତ୍ର । ବସିବା, ଉଠିବା, ଠିଆହେବା, ଚାଲିବା, ଦୌଡ଼ିବା, ଡେଇଁବା, କଥା କହିବା, ଚାହିଁବା, ମାଟି ହାଣିବା, ଭାର ବୋହିବା—ଏପରିକି ଚୌକିରେ ବସି ଜଟିଳ ସମସ୍ୟା ଚିନ୍ତା କରିବା, ଏହିପରି ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଶକ୍ତିର ରୂପ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟୁଥାଏ । ବିଛଣାରେ ଲମ୍ବ ହୋଇ ଶୋଇ ରହିଲେ ଜୀବନର କର୍ମ ବହୁତ କମିଯାଏ; କିନ୍ତୁ ଜୀବନ ରକ୍ଷାର କେତେକ ସ୍ୱାଭାବିକ କର୍ମ ଚାଲିଥାଏ । ହୃଦୟର ସ୍ପନ୍ଦନ, ନାଡ଼ିର ଗତି, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ସଙ୍କୋଚନ ପ୍ରସାରଣ, ଯକୃତର (Liver) ବିଶୋଧନ, ବୃକ୍କ ବା ମୂତ୍ରଗ୍ରନ୍ଥିର (Kidney) ଓ ଚର୍ମର ବହିଷ୍କରଣ (ନିଷ୍କାଶନ, (Excretion), ମସ୍ତିଷ୍କର ଭାବନା ଅବିଶାନ୍ତ ଭାବରେ ଚାଲିଥାଏ । ଏହି ସମସ୍ତ କର୍ମ ପାଇଁ ଶକ୍ତି ସବୁବେଳେ ଲୋଡ଼ା ।

ଆଉ ଗୋଟିଏ କଥା, ବାୟୁମଣ୍ଡଳର ତାପ ଆମ ଦେହର ତାପଠାରୁ କମ୍ । ଫଳତଃ ଆମ ଦେହରୁ ସର୍ବଦା ବହୁ ପରିମାଣରେ ତାପ ଚାଲିଯାଉଥାଏ । ତାପ ମଧ୍ୟ ଶକ୍ତିର ପ୍ରକାରାନ୍ତର । ଶରୀରର ସ୍ୱାଭାବିକ ତାପ ସଂରକ୍ଷଣ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଶକ୍ତି ଲୋଡ଼ା । ଜୀବନର ଅବିଶ୍ରାନ୍ତ କର୍ମ ଓ ତାପ ହାନିରେ ଆମ ଦେହରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଶକ୍ତି ବାହାରି ଯାଉଥାଏ । ଶକ୍ତି ଅବିନାଶୀ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଶାରୀରିକ ଅର୍ଥନୀତି ବିଚାରରେ ଏହାକୁ ଶକ୍ତିର ବ୍ୟୟ ବା କ୍ଷୟ କୁହାଯାଇଥାଏ ।

ଆମ ଦେହରୁ ଯେତିକି ପରିମାଣରେ ଶକ୍ତି ବ୍ୟୟ ହେଉଥାଏ, ଅନ୍ତତଃ ସେତିକି ପରିମାଣର ଶକ୍ତି ବାହାରୁ ଆମଦାନି

କରିବା କଥା । ତାହା ନ ହେଲେ ଜୀବନ-ରକ୍ଷା ଅସମ୍ଭବ ହେବ । ଖାଦ୍ୟଦ୍ୱାରା ଦେହ ଭିତରକୁ ଶକ୍ତି ଆମଦାନି କରାହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଆମର ଶକ୍ତିଦାୟକ ଖାଦ୍ୟର ଯଥେଷ୍ଟ ଦରକାର ପଡ଼େ ।

ପୁଣି ଆଉ ଗୋଟିଏ କଥା—ମାଆ ଗର୍ଭରେ ଭ୍ରୂଣ ଉତ୍ପତ୍ତି-ଠାରୁ ମୃତ୍ୟୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ ଗଠନ ଓ କ୍ଷୟ ଅନବରତ ଚାଲିଥାଏ । ଭ୍ରୂଣ ଅବସ୍ଥାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ପଚିଶ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ଗଠନ ଓ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନ ଚାଲିଥାଏ । ଅବିଶ୍ରାନ୍ତ କର୍ମ ଯୋଗୁଁ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର କ୍ଷୟ ମଧ୍ୟ କେତେକ ପରିମାଣରେ ହେଉଥାଏ । ପରିପକ୍ୱ ବୟସରେ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନ କର୍ମ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ; କିନ୍ତୁ ଅଙ୍ଗକ୍ଷୟର କ୍ଷତିପୂରଣ ଓ ପୁନର୍ଗଠନ ଚାଲିଥାଏ । ଗଠନ ଓ ପୁନର୍ଗଠନ ପାଇଁ ଗଠନମୂଳକ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର । ପିଲା ବୟସ ବଢ଼ିବାର ସମୟ । ସେଥିପାଇଁ ଏହି ବୟସରେ ଗଠନମୂଳକ ଖାଦ୍ୟ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ବେଶୀ ଲୋଡ଼ା ହୁଏ ।

ଖାଦ୍ୟର ଉପାଦାନ

ଶକ୍ତିଦାୟକ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଗଠନମୂଳକ ଖାଦ୍ୟ—ଏହି ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଜୀବନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ; କିନ୍ତୁ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ କେତେକ ରାସାୟନିକ ବର୍ଗରେ ବିଭକ୍ତ ହୋଇଥାଏ :—

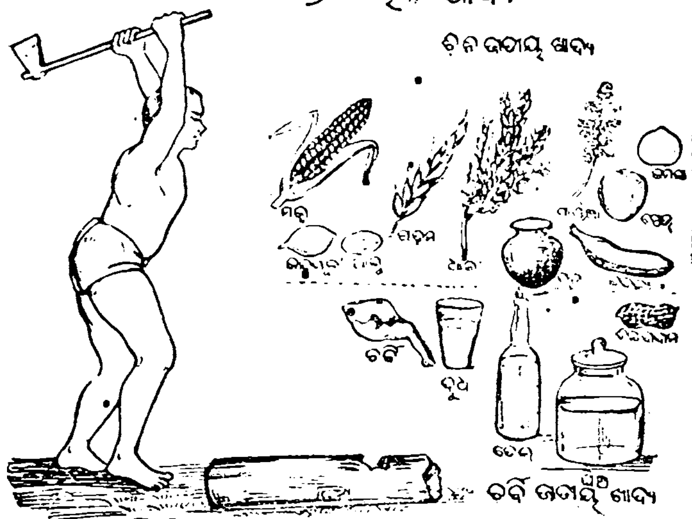
୧ । ଚିନି ଜାତୀୟ (ଶ୍ୱେତସାର) ଖାଦ୍ୟ (**Carbohydrate**)

୨ । ଚର୍ବି ଓ ତୈଳଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ (**Fats & Oils**)

୩ । ଛେନା ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ବା ପ୍ରୋଟିନ୍ **(Protien)**
୪ । ଧାତବ ବା ଖଣିଜ ଲବଣ **(Mineral Salts)**
୫ । ଜଳ ।
୬ । ଜୀବନିକା **(Vitamin)**

ଏଥିମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରଥମ ଦୁଇ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟକୁ ଶକ୍ତିଦାୟକ ଖାଦ୍ୟ କହନ୍ତି । ପ୍ରୋଟିନ୍ ଶକ୍ତିଦାୟକ ଓ ଗଠନମୂଳକ ଖାଦ୍ୟ ଅଟେ । ଶେଷୋକ୍ତ ତିନି ଶ୍ରେଣୀର ଖାଦ୍ୟ ଶକ୍ତିଦାୟକ ନ ହେଲେ ସୁଦ୍ଧା—ଜୀବନକ୍ରିୟା ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଶକ୍ତିଦାୟକ ଖାଦ୍ୟ



ମନୁଷ୍ୟ ଦେହକୁ ରାସାୟନିକ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି ଦେଖିଲେ ଏହିସବୁ ମୌଳିକ ପଦାର୍ଥ ମିଳେ । ପ୍ରୋଟିନ୍ ଅଙ୍ଗ ଗଠନର ମୌଳିକ ଉପାଦାନ । ହାଡ଼ରେ ଖଣିଜ ଲବଣ ଅଧିକ ଥାଏ । ମାଂସପେଶୀ ପରି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଅଙ୍ଗରେ ଛେନାଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ

ଥାଏ । ଜୀବନିକା ଓ ଜଳ ସର୍ବବ୍ୟାପୀ । ଚର୍ବି ଓ ଶ୍ୱେତସାର ଦେହରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ସଞ୍ଚିତ ହୋଇ ରହେନାହିଁ । କାରଣ ଏହା ସବୁବେଳେ ବାହାରୁ ଅସି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲାଗିଯାଉଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଚର୍ବି ବିଶେଷ ପରିମାଣରେ ଚର୍ମ ତଳେ ପେଟ ଭିତରେ ସଞ୍ଚିତ ହୋଇ ରହିଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ସାଧାରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଲାଗେନାହିଁ । କେବଳ ଶ୍ୱେତସାର ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବରେ ସଞ୍ଚିତ ଚର୍ବିଭଣ୍ଡାର ଉପରେ ମାଡ଼ ପଡ଼େ ଏବଂ ତହିଁରୁ କେତେକ ଅଂଶ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଶକ୍ତି ଉତ୍ପାଦନରେ ବ୍ୟୟିତ ହୁଏ । ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ଦେହର କଙ୍କାଳ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖି ଚର୍ବି ତାହାର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବଢ଼ାଏ । ଖୁବ୍ କମ୍ ଚର୍ବି ଥିଲେ ଦେହ ହାଡ଼ୁଆ ହୋଇଯାଇ ଅସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯାଏ । ଅତି ବେଶୀ ଥିଲେ କମ୍ପା ଅତି ମୋଟା ହେଲେ ବଡ଼ କଦାକାର ଦେଖାଯାଏ । ଓଜନ ବଢ଼ିବାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଊଣା ହୋଇଯାଏ । ଦେହର ଉପରଭାଗରେ ବେଶୀ ଚର୍ବି ଥିଲେ ଭିତରେ ମଧ୍ୟ ବେଶୀ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଫଳରେ ହୃତ୍ପିଣ୍ଡ ଉପରେ ଚାପ ପଡ଼େ; ହୃତ୍ପିଣ୍ଡ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ ।

ଶ୍ୱେତସାର ଖାଦ୍ୟ—ଶରୀରର ଏହା ପ୍ରଧାନ ଶକ୍ତିଦାୟକ ଖାଦ୍ୟ । ଧାନ, ଗହମ, ମାଣ୍ଡିଆ, ଯବ (ବାର୍ଲି) ବାଜରା ପ୍ରଭୃତି ଶସ୍ୟ; ମୁଗ, ବିରି, ବୁଟ, ମସୁର ଚଣା, ହରଡ଼, ମଟର ଓ ଶିମ୍ବ ପ୍ରଭୃତି ରବି (ଡାଲି); ଦେଶୀଅଳୁ, ବିଲାତିଅଳୁ, କନ୍ଦମୂଳ ଓ ସକର କନ୍ଦ ପ୍ରଭୃତି ମୂଳ ବା କନ୍ଦା—ଏହିସବୁ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥରେ ଶ୍ୱେତସାର ଖାଦ୍ୟ ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ମିଳେ । କମଳା, ଅଙ୍ଗୁର ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପାଚିଲା ଫଳରେ ଏହି ଶ୍ୱେତସାର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ଅଖୁରସ, ଖଜୁରିରସ ଓ ତାଳରସରେ ମଧ୍ୟ କେତେକ ପରିମାଣରେ ଏ ଶ୍ୱେତସାର ଖାଦ୍ୟ ଥାଏ । ଦୁଧରେ ମଧ୍ୟ

ସାମାନ୍ୟ ପରମାଣରେ ଦୁଧ ଶନି (Lactose) ଥାଏ । ମହୁରେ ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ଶନି ଥାଏ । ଆମ ଦେଶରେ ଖାଦ୍ୟରେ ଏହି କାର୍ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ନ ଥାଏ, ବରଂ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ ଥାଏ । ଆହାରରେ ଏହାର ଆଧିକ୍ୟ ହେତୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପରିମାଣ ଊଣା ହୁଏ । ତେଣୁ ନାନା ରୋଗ ଜାତହୁଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ବାୟୁ ବୃଦ୍ଧି, ବହୁମୂତ୍ର (Diebetes) ଆମ ଦେଶରେ ବେଶୀ ଦେଖାଯାଏ । ସ୍ଥୂଳକାୟ ଲୋକ ମଧ୍ୟ ବହୁତ ଦେଖାଯାନ୍ତି ।

ଚର୍ବିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ—ପ୍ରାଣୀ ଜଗତରୁ ଦୁଧ, ଲହୁଣୀ, ଘିଅ, ଜୀବମାନଙ୍କ ଦେହରେ ଥିବା ଚର୍ବିରୁ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ମିଳେ । ଉଦ୍ଭିଦ-ଜଗତରୁ ତେଲ ଆକାରରେ ଘିଅ, ସୋରିଷ, ଚେରୀ, ରାଶି, ଚିନାବାଦାମ (ଭୂଇଁଚଣା), ଲଙ୍କା, ଅମ୍ବ, ମହୁଲ, ନଡ଼ିଆ ଓ ସୋୟାବିନ୍ ପ୍ରଭୃତି ତେଲିଆ ମଞ୍ଜିରୁ ଏହି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ମିଳେ । ପ୍ରାଣିଜ ଚର୍ବିଠାରୁ ଉଦ୍ଭିଜ୍ଜ ତେଲ ନିକୃଷ୍ଟତର । ଉଦ୍ଭିଜ୍ଜ ତେଲରେ ଜୀବନୀକା ଖୁବ୍ ଊଣା ଥାଏ । କେବଳ ଅଫ୍ରିକା, ମାଳୟ ଓ ବ୍ରହ୍ମଦେଶରେ ଉପୁଜୁଥିବା ଏକପ୍ରକାର ନାଲିଆ ତାଳ ତେଲରେ (Red palm oil) "କ" ଜୀବନୀକା ଯଥେଷ୍ଟ ପରି-ମାଣରେ ଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ତେଲ ଛଡ଼ା ଏହିସବୁ ତେଲିଆ ମଞ୍ଜି ଖାଇଲେ ଖାଦ୍ୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ତେଲ ମିଳେ । ଆମ ଦେଶର ଖାଦ୍ୟରେ ପ୍ରାଣିଜ ଚର୍ବିର ବହୁତ ଅଭାବ ଥାଏ; ତେଲର ମଧ୍ୟ ଅଭାବ ଥାଏ । ଏହି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବରୁ ଦେହରେ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ "କ" ଜୀବନୀକାର ଅଭାବ ପଡ଼େ ଏବ ଅତ୍ୟଧିକ ଅଭାବରୁ ଦେହରେ ଗଚ୍ଛିତ ଥିବା ଶକ୍ତିଦାୟକ ଖାଦ୍ୟ-ଭଣ୍ଡାରର ହ୍ରାସ ଘଟେ; ଦେହର ରୋଗ-ନିବାରକ ଶକ୍ତି ଊଣା ହୋଇଯାଏ ।

ପ୍ରୋଟିନ୍ (ଛେନା) ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ—ପ୍ରୋଟିନ୍ ଶାରୀରିକ ଅର୍ଥନୀତିର ମୂଳଭିତ୍ତି ଓ ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗର ଜୀବକୋଷ (Cell) ଗଠନର ମୂଳ । ଗଠନ, ବର୍ଦ୍ଧନ, କ୍ଷୟପୂରଣ ପରି ଜୀବନର ମୂଳ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ସବୁବେଳେ ଲୋଡ଼ା । ଏହା ବିନା ଜୀବନରକ୍ଷା ଅସମ୍ଭବ । ଗଠନ ଛଡ଼ା, ପ୍ରୋଟିନ୍‌ରୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଉତ୍ପାଦିତ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରୋଟିନ୍ ଖାଦ୍ୟରୁ ଉତ୍ପାଦିତ ଶକ୍ତି ଅନ୍ୟ ଶକ୍ତିଠାରୁ ପୃଥକ୍ । ଏହା କେବଳ ଶକ୍ତିଦାୟକ ନୁହେଁ, ମଧ୍ୟ ଉତ୍ତେଜକ । ଯୌବନୋଚିତ ଉନ୍ମାଦନା, ବୀରତ୍ୱର ଉଦ୍ଦୀପନା ଓ ଉନ୍ନତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଖାଦ୍ୟ ବିନା ଅସମ୍ଭବ । କିନ୍ତୁ ଆମ ଦେଶର ଖାଦ୍ୟରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଖାଦ୍ୟର ସଚରାଚର ଅଂଶିକ ଅଭାବ ଥାଏ ।

ଗଠନ ମୂଳକ ଖାଦ୍ୟ



ପ୍ରାଣିଜ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଦୁଧଛେନା, ଅଣ୍ଡା, ମାଛ ଓ ମାଂସରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ଉଦ୍ଭିଜ୍ଜ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଚାଉଳ, ଗହମ,

ବାଜରା, ଯବ, ଯଇ ଓ ମାଣ୍ଡିଆରେ ମଧ୍ୟ ଥାଏ; କିନ୍ତୁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ପୁଣି ଚାଉଳରେ ଅଧିକ କମ୍ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ଚାଉଳର ଅଳ୍ପ ନାଲିଆ ବାହାର ଅଂଶରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଥାଏ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶସ୍ୟର ଉପରେ ଥିବା ବୋଲରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ର ପରିମାଣ ଅଧିକ । କଳଦ୍ୱାରା ପରିଷ୍କାର କରିଦେଲେ ବା ଢିଙ୍କିଦ୍ୱାରା ଭଲରୂପେ ଛାଣ୍ଡିଦେଲେ ଆଖିକୁ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯାଏ ସତ; କିନ୍ତୁ ସେଥିରେ ଯାହା ପ୍ରୋଟିନ୍ ଥାଏ, ତହିଁରୁ ଅଧିକାଂଶ ବାହାରିଯାଏ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ ତାହାଦ୍ୱାରା କେତେକ ଧାତବ ଲବଣ, ଚର୍ବି ଓ ଜୀବନୀକା ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଅରୁଆ ଚାଉଳଠାରୁ ଉଷୁନା ଚାଉଳରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ବେଶୀ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଜୀବନୀକା ଓ ଧାତବ ଲବଣ ଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ସମସ୍ତ ଡାଲି ଓ ଚିନାବାଦାମ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟରେ ବହୁତ ପରିମାଣରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଥାଏ । ରସବହୁଳ ପନିପରିବା ଓ କନ୍ଦାରେ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ର ପରିମାଣ ଖୁବ୍ କମ୍ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଖାଇପାରିଲେ ଏଥିରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପ୍ରୋଟିନ୍ ମିଳିପାରେ ।

ଉଦ୍ଭିଜ୍ଜ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ଠାରୁ ପ୍ରାଣିଜ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଉତ୍କୃଷ୍ଟତର । ଆଧୁନିକ ଖାଦ୍ୟବିଜ୍ଞାନ ବିଶାରଦମାନଙ୍କର ସୁଦୃଢ଼ ମତ ଯେ, ପ୍ରାଣିଜ ସ୍ଥାନରେ ଉଦ୍ଭିଜ୍ଜ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଦ୍ୱାରା କେବେହେଁ କାର୍ଯ୍ୟ ଚଳାଇ ହେବ ନାହିଁ । ବଳୀୟାନ୍ ପୁରୁଷଟିଏ ଓ ବଳୀୟାନ୍ ନାରୀଟିଏ ପ୍ରାଣିଜ ପ୍ରୋଟିନ୍ ବିନା ସମ୍ଭବ ହେବ ନାହିଁ । ଜାତିଗତ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଓ ଶୌର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରାଣିଜ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ବଢ଼ୁଥିବା ପିଲା, ଗର୍ଭିଣୀ ଓ ଦୁଧିଆଳୀ ମାଆ ପାଇଁ ପ୍ରାଣିଜ ପ୍ରୋଟିନ୍ ନିତାନ୍ତ ଅବଶ୍ୟକ । ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ପ୍ରାଣିଜ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଦୁଧ ଏବଂ ଦୁଧରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଛେନା । ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ପରିକଳ୍ପନାରେ ଦୁଧର

ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରିଛି । ଦୁଧ ବ୍ୟତୀତ ଅଣ୍ଡା, ମାଛ, କଲିଜା ଓ ମାଂସରୁ ମଧ୍ୟ ଏ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ମିଳେ; କିନ୍ତୁ ମୂଲ୍ୟ ହିସାବରେ ପ୍ରାଣିଜାତ ପ୍ରୋଟିନ୍ ବେଶୀ ଦାମିକା । ଆମ ଗରିବ ଦେଶର ଗରିବ ଲୋକଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ପ୍ରାଣିଜାତ ପ୍ରୋଟିନ୍ ସଂଗ୍ରହ କରିବା ସହଜ ନୁହେଁ । ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ପ୍ରାଣିଜାତ ଓ ଉଦ୍ଭିଦଜାତ ଉଭୟ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ର ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ହେବ ।

ଖଣିଜ ଲବଣ—ପ୍ରାୟ ସବୁପ୍ରକାର ସଦ୍ୟ ଖାଦ୍ୟରେ କିଛି ନା କିଛି ଖଣିଜ ଲବଣ ଥାଏ; କୁଟିଳ ରନ୍ଧନ ପ୍ରଣାଳୀରେ କେତେକ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଗଠନମୂଳକ ଓ ଶକ୍ତିଦାୟକ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଜୀବନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଏହା ଖୁବ୍ ଅବଶ୍ୟକ । ପରିସ୍ରା ଓ ଝାଳଦ୍ୱାରା ବହୁତ ଖଣିଜ ଲବଣ ଦେହରୁ ବାହାରିଯାଏ । ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ତାହାର କ୍ଷତିପୂରଣ ହେବାକଥା । ଗରମ ଦିନେ ଓ ଜ୍ୱର ହେଲେ ଦେହରୁ ବହୁତ ଝାଳ ଦୃଶ୍ୟ ଭାବରେ ବା ଅଦୃଶ୍ୟ ଭାବରେ ବାହାରିଯାଏ । ତାହା ସଙ୍ଗେ ବହୁତ ସାଧାରଣ ଲୁଣ ମଧ୍ୟ ଦେହରୁ ଚାଲିଯାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ଦେହରୁ ଝାଳ ସଙ୍ଗେ ଲୁଣ ଚାଲିଯାଉଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟହ ଖାଦ୍ୟ ସଙ୍ଗେ ଓ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ଲୁଣ ଖାଇବା ଦରକାର ପଡ଼େ । ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ କଲେ ଓ ଜ୍ୱର ହେଲେ ବେଶୀ ଲୁଣ ଖାଇବା ଦରକାର । ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ଲୁଣ ଖାଇବାର ସହଜ ସୁନ୍ଦର ଉପାୟ ହେଉଛି, ଏକ ଗିଲାସ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଅଧ ଚାମଚ ଲୁଣ, ପାରେ କାଗଜିଲେମ୍ବୁ ରସ ମିଶାଇ ପିଇବା । ଏହା ପିଇବାକୁ ସ୍ୱାଦ ଲାଗେ, ସାମାନ୍ୟ ଉତ୍ତେଜନା ଅଣି ଶରୀର ମନକୁ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କରାଇ ଦିଏ ।

ସାଧାରଣ ଲୁଣ (**Common salt, sodium chloride**) ଛଡ଼ା କାଲ୍‌ସିୟମ୍, ଫସ୍‌ଫରସ୍ ଓ ଲୌହ ଲବଣ ଜୀବନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଲୋଡ଼ାହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଏହି ଅବଶ୍ୟକ ଲବଣଗୁଡ଼ିକ ଆମ ଖାଦ୍ୟରେ ସାଧାରଣତଃ ଅଳ୍ପ ଥାଏ । କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଲବଣ ଦୁଧ, ଦହି, ଛେନା ଓ ପତ୍ର ବହୁଳ ସବୁଜ ପନିପରିବା, ସାଧାରଣ ଶାଗ, ସଜନା ଶାଗରେ ବହୁପରିମାଣରେ ମିଳେ । ପାନ ସଙ୍ଗେ ଚୂନର ବ୍ୟବହାରରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଦେହ ଭିତରକୁ ଯାଏ ସତ; କିନ୍ତୁ ଏହା କେତେଦୂର ଦେହରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇପାରେ, ତାହା ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଲ ଭାବରେ ଜଣାପଡ଼ି ନାହିଁ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ କେତେକ ପରିମାଣରେ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଥାଏ; କିନ୍ତୁ ଏ ବିଷୟରେ ଚାଉଳ ନିକୃଷ୍ଟତମ । ଭାତଖିଆ ଲୋକଙ୍କର କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଅଭାବ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ମାଣ୍ଡିଆରେ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଲବଣ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ସୁତରାଂ ମାଣ୍ଡିଆ ଖାଇଲେ ଏହାର ଅଭାବ ମୋଚନ କରାଯାଇପାରେ ।

ପିଲାର ହାଡ ବଢ଼ିବାପାଇଁ, ପେଟରେ ଥିବା ଭ୍ରୁଣର ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ବିଶେଷତଃ ହାଡ଼ ତିଆରିପାଇଁ ଓ ଦୁଗ୍ଧବତୀ ସ୍ତ୍ରୀର କ୍ଷୀର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାପାଇଁ ଖାଦ୍ୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ କାଲ୍‌ସିଅମ ଥିବା ନିତାନ୍ତ ଅବଶ୍ୟକ । ଏହାର ଅଭାବରେ ହାଡ କଅଁଳ ହୋଇଯାଏ ଓ ସାଧାରଣ ପୁଷ୍ଟି ଅସମ୍ଭବ ହୁଏ ।

ଫସ୍‌ଫରସ୍ ଲବଣ ମଧ୍ୟ ଗଠନମୂଳକ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଲୋଡ଼ାହୁଏ । ଅସିଝା ଶସ୍ୟ ଖାଦ୍ୟରେ ଏହା ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଥାଏ; କିନ୍ତୁ ଚାଉଳ ଧୋଇବାରେ ଓ ପେଜଗାଳିବାରେ ଅନେକ ପରିମାଣରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

ଲୌହ—ରକ୍ତର ଲୋହିତ କଣାର ରଙ୍ଗ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ **(Hemoglobin)** ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଲୌହଦ୍ୱାରା ଗଠିତ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ବାୟୁରୁ ଅମ୍ଳଜାନ ଗୃହୀତ ହୁଏ ଏବଂ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଅଙ୍ଗକୁ ଯାଏ । ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ଶକ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଶକ୍ତିରେ ପରିଣତ ହେବାପାଇଁ ଅମ୍ଳଜାନ ସର୍ବପ୍ରଧାନ ସହାୟକ । ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ଡାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଓ ମାଂସରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଲୌହ ମିଳେ ଏବଂ ସହଜରେ ସେଥିରୁ ଦେହ ଲୌହ ସଂଗ୍ରହ କରିପାରେ । ପନିପରିବାରେ ଅଳ୍ପମାତ୍ରାରେ ଲୌହ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତାହା ଦେହ ସଂଗ୍ରହ କରିପାରେ ନାହିଁ । ମାଲେରିଆ ରୋଗରେ ଓ କୃମି ରୋଗରେ ଲୋହିତ କଣାଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବାରୁ ଲୌହର ଖୁବ୍ ଅଭାବ ପଡ଼େ, ରକ୍ତହୀନତା ରୋଗ ହୁଏ । ଗର୍ଭଧାରଣ ଅବସ୍ଥାରେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଲୌହ ବହୁପରିମାଣରେ ଦରକାର ପଡ଼େ । ସେତେବେଳେ ଲୌହ ବହୁଳ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଲୌହଘଟିତ ଔଷଧ ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଜଳ—ଜଳ ଗଠନମୂଳକ ବା ଶକ୍ତିଦାୟକ ନୁହେଁ । ଏଣୁ ଜଳକୁ ଖାଦ୍ୟ ବୋଲି ଧରାଯାଇ ନ ପାରେ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ନିତାନ୍ତ ଲୋଡ଼ା । ଦେହକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି ଦେଖିଲେ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ, ଦେହରେ ଥିବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ସମଷ୍ଟିଠାରୁ କେବଳ ଜଳର ପରିମାଣ ଖୁବ୍ ବେଶୀ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜୀବକୋଷର ପରିପୁଷ୍ଟି ପାଇଁ ଜଳ ସର୍ବଦା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାଛଡ଼ା ଦେହର ସମସ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ପଦାର୍ଥର ବାହକ **(Vehicle)** ଜଳ । ଦେହ ଭିତରେ ଅମିଶ୍ରିତ ଭାବରେ ଅବଶ୍ୟ ଜଳ ନ ଥାଏ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ସହିତ ବିଶେଷତଃ ଲବଣ ସହିତ ମିଶ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । ଲବଣ ମିଶ୍ରିତ ନ ହେଲେ ଅଙ୍ଗମାନେ

ଜଳଗ୍ରହଣ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଦେହରେ ହଠାତ୍ ଜଳର ଅଭାବ ଘଟିଲେ କେବଳ ପାଣି ନ ଦେଇ ଲୁଣପାଣି ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଦିଆ ହୋଇଥାଏ ।

ପୁଣି ଦେହର କ୍ଷୟ ବସ୍ତୁ ଓ ଅନାବଶ୍ୟକ ପଦାର୍ଥର ନିଷ୍କାଶନ ପାଇଁ ଜଳ ନିତାନ୍ତ ଲୋଡ଼ା । ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଦେହରେ ଜଳ ନ ଥିଲେ କିମ୍ବା ଦେହକୁ ନ ଯୋଗାଇଲେ ପରିସ୍ରା ଓ ଝାଳର ପରିମାଣ କମିଯାଏ ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ ଫଳରେ ଦେହର ନିଷ୍କାଶନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବ୍ୟାଘାତ ଜନ୍ମେ । ପକ୍ଷାନ୍ତରରେ ଅଧିକ ଝାଳ ବୋହିଲେ ଏବଂ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ତରଳ ଝାଡ଼ା ହେଲେ ଜଳର ଅଭାବ ହୁଏ । ଦେହ ଶୋଷରୂପେ ଜଳର ଅଭାବ ଜଣାଇ ଦିଏ । ଶୋଷ ଜଳ ଅବଶ୍ୟକତାର ମାପକାଠି । ଏଣୁ ଶୋଷବେଳେ ଯଥେଷ୍ଟ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ । ବିଶେଷତଃ ଜର, ପତଳା ଝାଡ଼ା, ବହୁମୂତ୍ର ଓ ଝାଳବୁହା କାମରେ ଲାଗିଥିବାବେଳେ ଦେହରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଜଳ ଓ ଖଣିଜ ଲବଣ (Common salt, sodium chloride) ଚାଲିଯାଏ । ଏ ସବୁ ଅବସ୍ଥାରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣିଆ ପାଣି ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥରେ ଜଳର ଭାଗ ବେଶୀଥାଏ । କାକୁଡ଼ି, ତରଭୁଜ, ଖରଭୁଜ, ଫୁଟି ଓ ପାଣିଫଳପରି କେତେକ ଫଳରେ ଜଳର ଭାଗ ଏତେ ବେଶୀଥାଏ ଯେ, ତାହାଦ୍ୱାରା ଜଳର ଅଭାବ ମେଣ୍ଟିଯାଏ; ପାଣିପିଇବା ଅବଶ୍ୟକ ହୁଏ ନାହିଁ । ଆମର ଖାଦ୍ୟ ଜଳରେ ରନ୍ଧାହୁଏ । ସେଥିଯୋଗୁଁ ଖାଦ୍ୟରେ ଜଳର ଅଂଶ ବଢିଯାଏ । ପନିପରିବାରେ ଜଳର ଭାଗ ଅଧିକ ଥାଏ ।

ଜୀବନୀ (ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ, ଭିଟାମିନ୍—Vitamin) :— ଜୀବନୀକାଗୁଡ଼ିକ ଖୁବ୍ ସୂକ୍ଷ୍ମ, ଖାଦ୍ୟରେ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପପରିମାଣରେ

ଥାଏ । ଏହା ଶକ୍ତିଦାୟକ ନୁହେଁ କିମ୍ବା ଗଠନମୂଳକ ନୁହେଁ । ଏଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରକୃତରେ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ କି ନା, ସେଥିରେ ସନ୍ଦେହ ଅଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଜୀବନିକାର ଅଭାବରେ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକ ସାଂଘାତିକ ହୁଏ; ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗର ଜୀବକୋଷର ଅଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଜୀବନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଜୀବନିକା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହିସବୁ କାରଣରୁ ଜୀବନିକାକୁ ଖାଦ୍ୟର ଉପାଦାନ ବୋଲି ଧରାଯାଏ ।

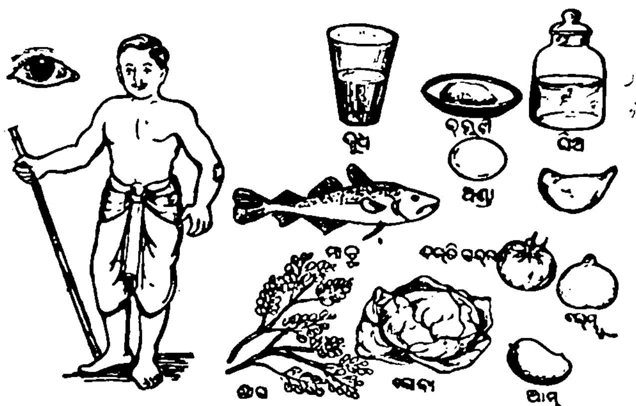
ଜୀବନିକା ବହୁପ୍ରକାର ଏ ଜୀବଜଗତରେ ବହୁ ପ୍ରକାରର ଜୀବନିକାର ବ୍ୟବହାର ଅଛି; କିନ୍ତୁ ମନୁଷ୍ୟର ଉପଯୋଗୀ ଛଅ ଗୋଟି ଜୀବନିକା ବର୍ତ୍ତମାନ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ଜଣା ପଡ଼ିଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବିଭାଗ ମଧ୍ୟ ଧରାପଡ଼ିଲାଣି । ବିଜ୍ଞାନ ବିଶ୍ଳେଷଣ ଓ ଗବେଷଣାର ଉନ୍ନତି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବହୁ ନୂତନ ନୂତନ ଜୀବନିକା ଆବିଷ୍କୃତ ହେଉଅଛି; ଜୀବନ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଗୂଢ଼ ତତ୍ତ୍ୱମାନ ଜଣାପଡ଼ୁଛି; ଅମ୍ଭମାନଙ୍କର ବହୁକାଳର ପୋଷିତ ଧାରଣା ବଦଳି ଯାଉଛି । ନିମ୍ନରେ ଉକ୍ତ ଛଅ ଗୋଟି ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଜୀବନିକାର ବିବରଣୀ ଦିଆଗଲା ।

'କ' ଜୀବନିକା (Vitamin A)—

ଏହା ଉଦ୍ଭିଦ ଓ ପ୍ରାଣୀ ଉଭୟ ଜଗତରୁ ମିଳେ । ସମସ୍ତ-ପ୍ରକାର ପତ୍ର ବହୁଳ ଶାକସବ୍ଜିରୁ ଓ ପାଚିଲା ଫଳରୁ ଏହି ଜୀବନିକା ପ୍ରାଣୀମାନେ ପାଆନ୍ତି । ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ; କୋଶଳା ଶାଗ, ବନ୍ଧା କୋବି, ଧଣିଆ ପତ୍ର, ସଜନା ଶାଗ, ଅଗସ୍ତି ଶାଗ, ପୋଇ ଶାଗ, ପାଚିଲା ଆମ୍ବ, ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ପାଚିଲା ବିଲାତି ବାଇଗଣ ଓ କମଳା ଲେମ୍ବୁ ପ୍ରଭୃତି ଫଳ ଖୁବ୍ ଉପାଦେୟ । ଗାଜର ମଧ୍ୟ କମ୍ ଉପାଦେୟ ନୁହେଁ । ମୂଳତଃ ସମସ୍ତ ଗାଢ଼ପୀତ ବର୍ଣ୍ଣର

ଲତାପତ୍ର ଓ ଗୁଳ୍ମ ଖାଇ ପ୍ରାଣୀମାନେ ନିଜ ନିଜର ଦେହରେ "କ" ଜୀବନୀକା ତିଆରି କରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଦେହର ଚର୍ବିରେ ଏହା ସଞ୍ଚିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ମନୁଷ୍ୟ ବହୁ ପରିମାଣରେ ପ୍ରାଣିଙ୍କ ଚର୍ବିରୁ ବିଶେଷତଃ କଲିଜା (କାଳିଜ) ଚର୍ବିରୁ (Liver oil)

ଜୀବନିକା — କ



ନିଜର ଆବଶ୍ୟକ କ-ଜୀବନୀକା ପାଏ । କେତେକ ବର୍ଷ ହେଲା କଡ଼ ଜାତୀୟ ମାଛର କାଳିଜ ତେଲ (Cod Liver Oil) କ-ଜୀବନୀକା ଅଭାବ ପୂରଣ କରୁଥିଲା । ଏହା ବିଦେଶରୁ ଆସୁଥିଲା । ସୌଭାଗ୍ୟର ବିଷୟ, ଭାରତୀୟ ଗବେଷଣାକାରୀମାନଙ୍କ ପ୍ରଗାଢ଼ ଅଧ୍ୟବସାୟ ଫଳରେ ଭାରତର ସମୁଦ୍ରମାନଙ୍କରେ ଥିବା ହାଙ୍ଗର ମାଛ (Shark) ଓ ହାଙ୍ଗର ଜାତୀୟ 'ଖ" ମାଛ (Saw fish)ର କାଳିଜରୁ ଉତ୍କୃଷ୍ଟତର ତେଲ ମିଳୁଛି । ଏଥିରେ କଡ଼୍‌ଠାରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ କ-ଜୀବନୀକା ମିଳୁଛି; କିନ୍ତୁ ଦୁଃଖର ବିଷୟ, ଏହା ସାଧାରଣଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ବ୍ୟବସାୟ ଆକାରରେ ତିଆରି ହୋଇ ନାହିଁ । ଏଣୁ ସବୁଠାରେ ଏହା ମିଳି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ

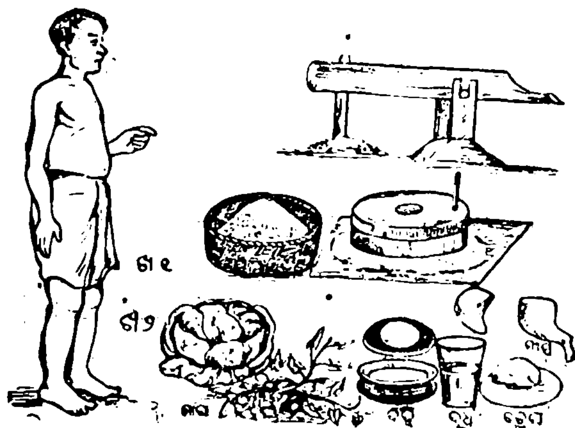
ଦେଶ, ମାଳୟ ଓ ଅଫ୍ରିକା ମହାଦେଶରେ ଜନ୍ମୁଥିବା ଏକ ପ୍ରକାର ଲାଲ୍ ତାଳ ତେଲ (**Red palm oil**)ରେ ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ବେଶୀ ପରିମାଣରେ କ-ଜୀବନୀକା ମିଳୁଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ନିରାମିଷ-ଭୋଜୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଖୁବ୍ ସୁବିଧାଜନକ । ଲହୁଣୀ ଓ ଘିଅରେ ମଧ୍ୟ କ-ଜୀବନୀକା ଥାଏ ।

ଦେହରେ ଜୀବନୀକାର କାମ କଅଣ ଏବଂ ତାହାର ଅଭାବରେ କି କି କୁଫଳ ହୁଏ, ତାହା ସେଥିରୁ ଜଣାଯାଏ । କ-ଜୀବନୀକାର ଅଭାବ ହେଲେ, ଆଖିର ଜ୍ୟୋତି କମ୍ ହୋଇଯାଏ, ଅନ୍ଧାରକଣା ରୋଗ ଧରେ, ଆଖିର ଧଳା ଡୋଳା ଓ କଳା ଡୋଳାରେ ପାଉଁଶିଆ ରଙ୍ଗର କାଡ ଅସ୍ପଷ୍ଟ ରହି ହୋଇଯାଏ । ଏହାକୁ 'ଅର୍ଦ୍ଧିଷକାଡ' କହନ୍ତି । ଆଉ ମଧ୍ୟ ଆଖି ଡୋଳା କଅଁଳ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ବିକୃତ ଆକାର ଦେଖାଯାଏ, ଅନ୍ତନାଡିରେ ଖାଦ୍ୟଗ୍ରହଣ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ । ଏଣୁ ମନୁଷ୍ୟ ଦୁର୍ବଳ ଓ ରକ୍ତହୀନ ହୁଏ । କ-ଜୀବନୀକାର ଆଉ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ କାମ ଅଛି । ତାହା ହେଉଛି, ଦେହର ସାଧାରଣ ରୋଗ ନିବାରକ ଶକ୍ତିର ଉତ୍ପାଦନ । ଏହି ଜୀବନୀକାର ଅଭାବରେ ରୋଗ ସହଜରେ ଆକ୍ରମଣ କରେ; କୌଣସି ଔଷଧ ଏ ରୋଗରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ନାହିଁ । ଏହିସବୁ ଅବସ୍ଥାରେ କ-ଜୀବନୀକା ଯଥୋଚିତ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କଲେ, ପୁଣି ପୂର୍ବ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଫେରିଆସେ ।

'ଖ' ଜୀବନୀକା (Vitamin B)—'ଖ' ଜୀବନୀକା ଦୁଇ ପ୍ରକାର ବୋଲି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ ଜଣାପଡ଼ିଲାଣି । ଖ୧-ଜୀବନିକା (**Vitamin B 1**) ଓ ଖ୨-ଜୀବନିକା (**Vitamin B2**) ଏହି ଦୁଇ ଜୀବନିକା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାହେଲା ।

ଖ୧-ଜୀବନିକା ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ମିଳେ । ଉପୁନା ଚାଉଳରେ ଏହା ବେଶୀ ଥାଏ; ଅରୁଆ ଚାଉଳରେ

ଜୀବନିକ-ଖ



କମ୍ ଥାଏ । ଚାଉଳକୁ ବେଶୀ କାଣ୍ଡିଦେଲେ କିମ୍ବା ଜଳରେ ବେଶୀ ସଫା କରିଦେଲେ ଖ୧-ଜୀବନିକା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । କାଣ୍ଡିଆ କୁଣ୍ଡାରେ ଏହି ଜୀବନିକା ଖୁବ୍ ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ଏହା ଛଡ଼ା ପ୍ରୋଟିନ୍ ମଧ୍ୟ ବେଶୀ ଥାଏ । ଗହମକୁ ମଧ୍ୟ କଳରେ ସଫା କରି ଅଟା କଲେ, ଖ୧-ଜୀବନିକା ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ଚୋକଡ଼ରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଖ୧-ଜୀବନିକା ଥାଏ । ଚକିପେଷା ଅଟାରେ ଖ୧-ଜୀବନିକା ଓ ପ୍ରୋଟିନ୍ ସଂରକ୍ଷିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ମାଣ୍ଡିଆ ସାଧାରଣତଃ ଚକିରେ ପେଷା ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ଏଥିରେ ଖ୧-ଜୀବନିକା ଓ ପ୍ରୋଟିନ୍ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ । ଯବ (ବାର୍ଲି) ବାଜରା, ମକା, ଜଇ 'Oats) ଓ ବାଉଁଶ ଧାନର ଚାଉଳରେ ମଧ୍ୟ ଖ୧-ଜୀବନିକା ଥାଏ । ତାହା ଛଡ଼ା ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଡାଲି ଖାଦ୍ୟରେ ଓ ନଡ଼ିଆ, ବାଦାମ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ଖ୧-ଜୀବନିକା ମିଳେ । ତାଡ଼ିରେ ଥିବା ୟିଷ୍ଟ [Yeast]ରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଥାଏ ।

ଖ୧-ଜୀବନିକା ଅଭାବରେ "ବେରି ବେରି" ବୋଲି ଏକ ଭୟାନକ ରୋଗ ହୁଏ । ଏଥିରେ ପକ୍ଷାଘାତ ହୋଇଥାଏ, ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ର ଖୁବ୍ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼େ । ଫଳରେ ଜଳୋଦର ରୋଗ ହୁଏ ଏବଂ ଗୋଡ଼ ତଳପା ଉପର ଫୁଲିଯାଏ । ହଠାତ୍ ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ରର କ୍ରିୟା ବନ୍ଦହୋଇଯିବାର ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ ଥାଏ ।

ଖ୨ ଜୀବନିକା (Vitamin B_2)—ଶସ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଡାଲି-ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟରେ ଥାଏ, ସାଧାରଣ ପରିବା ଓ ଫଳରେ ନ ଥାଏ; କିନ୍ତୁ ପତ୍ର ବହୁଳ ପରିବା, ତାଡ଼ିର ଫିମ୍ପି [Yeast cells], ଦୁଧ, ଦହି, ଛେନା, ଚର୍ବି ନ ଥିବା ମାଂସ (ପକ୍ଷୀ ମାଂସ), କାଳିଜା ଓ ଅଣ୍ଡା ପ୍ରଭୃତିରେ ଖ୨-ଜୀବନିକା ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ମିଳେ ।

ଏହାର ଅଭାବରୁ ପାଟିର (କଣ) ଫାଟେ ଏବଂ ଘାଆ ହୁଏ । କଳ ଚାଉଳ ବେଶୀ ଖାଉଥିଲେ, ଏ ଅବସ୍ଥା ସାଧାରଣତଃ ହୋଇ-ଥାଏ; କିନ୍ତୁ ଦିନକୁ ଏକ ପାଆ ଦୁଧ ବା ଦୁଇ ତିନିଟା ଅଣ୍ଡା ଖାଇଲେ, ଏହା ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ଖ୨-ଜୀବନିକା ରାସାୟ-ନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ତିଆରି ହେଲଣି । ଖ୨-ଜୀବନିକା ଏକାଧିକ ଜୀବନିକା ବିଶିଷ୍ଟ ବୋଲି ଜଣା ପଡ଼ୁଛି ।

'ଗ' ଜୀବନିକା (Vitamin C)—ଗ-ଜୀବନିକା ସଦ୍ୟ ଫଳ ଓ ପତ୍ରପରିବାରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବହୁ-ଦିନ ସଞ୍ଚୟ କରି ରଖିଲେ, କିମ୍ବା ପଚି ସଢ଼ିଗଲେ ଏହା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଗ-ଜୀବନିକା ଗରମ ସମ୍ଭାଳି ପାରେ ନାହିଁ । କୁକିଙ୍ଗ ରନ୍ଧନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଜୀବନିକା ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ମୁଗ, ବୁଟ ଓ ଗହମରେ ଗ-ଜୀବନିକା ନ ଥାଏ; କିନ୍ତୁ ସେଥିରୁ ଗଜା ବାହାରିଲେ, ଏହା ଜନ୍ମିଥାଏ । ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଉପାୟରେ ଏହି

ଜୀବନିକା ନ ପାଇଲେ ଗଜା ମୁଗ, ଗଜା ବୁଟ ବା ଗଜା ଗହମର ବ୍ୟବସ୍ଥା କଲେ ଏହାର ଅଭାବ ରହିବ ନାହିଁ ।

ବହୁ ଯୁଗଯୁଗାନ୍ତ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଆୟୁର୍ବେଦ ଔଷଧ ଅନୁମୋଦିତ ଅଁଳା ଫଳରେ ଗ-ଜୀବନିକା ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ଗରମ କରିଦେଲେ ବା ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଦେଲେ କିମ୍ବା ବହୁତଦିନ ସଞ୍ଚି ରଖିଲେ ଅନ୍ୟ ଫଳର ଗ-ଜୀବନିକା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ; କିନ୍ତୁ ଅଁଳାରେ ଅମ୍ଳରସ ଥିବାରୁ ତହିଁରୁ ଏ ଜୀବନିକା ନଷ୍ଟହୁଏ ନାହିଁ । ଏଣୁ ଅଁଳା ଫଳକୁ ବହୁତ ଦିନ ସଞ୍ଚି ରଖିଲେ ମଧ୍ୟ ଗ-ଜୀବନିକା

ଜୀବନିକା – ଗ



ତହିଁରେ ଜୀବିତ ଥାଏ । କବିରାଜ ଔଷଧମାନଙ୍କରେ ଅଁଳା ଗୁଣ୍ଡର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର ଅଛି । ଗ-ଜୀବନିକା ଯୋଗୁଁ ଏହାର ଏତେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ଲୁଣରେ ବୁଡ଼ାଇ ରଖିଲେ ସଦ୍ୟ ଫଳରେ ଜୀବନିକା ବହୁତ ଦିନ ବଞ୍ଚିରହେ । ପ୍ରଥମେ ଫଳକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ଅଳ୍ପସମୟ ବୁଡ଼ାଇ ବହଳିଆ ଲୁଣପାଣି ବା ଲୁଣରେ

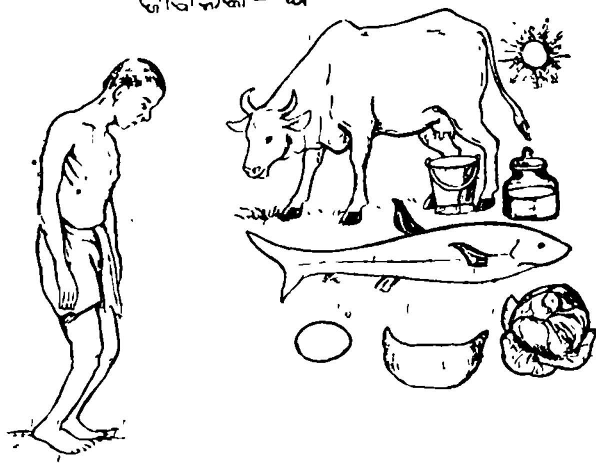
ପକାଇ ରଖିଲେ ଜକ୍ତ ଫଳର ସ୍ୱାଦୁ କିମ୍ବା ଗ-ଜୀବନିକା ନଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଗଜାମୁଗ, ଗଜାବୁଟ ଓ ସଦ୍ୟ ମଦ୍ୟବହୁଳ ପନିପରିବାକୁ ସାମାନ୍ୟ ଖରଚ୍ଚ ଦେଲେ ଖାଇବାକୁ ସୁଖଲଗେ, ଅଥଚ ଗ-ଜୀବନିକା କେତେକ ପରିମାଣରେ ମିଳେ । ଫୁଟନ୍ତା ପାଣିରେ ବିଶେଷତଃ ଲୁଣ ପାଣିରେ ଫୁଟାଇଲେ କିମ୍ବା ଖିଲମଟେ ଚୁଲିରେ ବହୁତ ସମୟ ବସାଇ ରାନ୍ଧିଲେ ଗ-ଜୀବନିକା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

ଗ-ଜୀବନିକାର ଅଭାବରୁ ରକ୍ତ ନାଳୀସବୁ ଭଙ୍ଗୁର ହୋଇଯାଏ,ସାମାନ୍ୟ ଆଘାତରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୁଏ । ତେଣୁ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଚମଡଲେ ସ୍ଥାନେ ସ୍ଥାନେ ରକ୍ତ ଜମିଥିବାର ଦେଖାଯାଏ, ଦାନ୍ତମୂଳ ଓ ମାଢ଼ିରୁ ସହଜରେ ରକ୍ତ ବାହାରେ ଏବଂ ତାହା ସହଜରେ ବନ୍ଦ ହୁଏ ନାହିଁ । ଗଣ୍ଠି ଭିତର ମଧ୍ୟ ଫୁଲିଯାଏ ଏବଂ ଠାଏ ଠାଏ ଘାଅ ହୁଏ ।

ଏହି ଗ-ଜୀବନିକା ରାସାୟନିକ ପ୍ରଣାଳୀରେ ତିଆରି ହେଉଅଛି ଏବଂ ଦୋକାନମାନଙ୍କରେ ବଟିକା ଓ ଜଳୀୟ ଔଷଧରୂପେ ବିକି ହେଉଛି ।

'ଘ' ଜୀବନିକା [Vitamin D]—ଘ-ଜୀବନିକାର ଅଭାବରେ ହାଡ଼ର ପୁଷ୍ଟିରେ ବ୍ୟାଘାତ ଘଟେ; କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଓ ଫସ୍‌ଫରସ ଲବଣର ବ୍ୟବହାର ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ସମସ୍ତ ହାଡ଼ କାଲସିଅମ୍ ଅଭାବରୁ କଅଁଳ ହୋଇଯାଏ । ହାଡ଼ଗୁଡ଼ିକ ଦେହର ଭାର ସହି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ଭାର ପଡ଼େ, ସେ ସ୍ଥାନର ହାଡ଼ ବଙ୍କା ହୋଇଯାଏ । ଗୋଡ଼ର ହାଡ଼ ନଇଁ ଯାଏ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ବିକୃତ ଦେଖାଯାଏ ।



କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଓ ଫସ୍‌ଫରସ୍ ପରି ଖଣିଜ ଲବଣର ଦେହରେ ବ୍ୟବହାର ସଙ୍ଗେ ଘ-ଜୀବନିକା, ଗଳାରେ ଥିବା ପାରା ଥାଇ-ରଏଡ଼୍ ଅନ୍ତଃନିଃସାରଣ ଗ୍ରନ୍ଥି, ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟରଶ୍ମିରେ ଥିବା ଅଲ୍‌ଟ୍ରା ଭାଓଲେଟ୍ ରଶ୍ମିର ଘନିଷ୍ଠ ସମ୍ପର୍କ ରହିଅଛି । ଏ ଗୁଡ଼ିକ ନିଜ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଅନ୍ତି । ଗୋଟିକର ଅଭାବରେ ଅନ୍ୟ-ଗୁଡ଼ିକ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଘ-ଜୀବନିକାର ଉଅରରେ ଅଲ୍‌ଟ୍ରାଭାଓଲେଟ୍ ରଶ୍ମି (Ultra Violet Rays) ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । କୃତ୍ରିମ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଏହି ରଶ୍ମିର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ଚର୍ବି ଜାତୀୟ ଏକ ପ୍ରକାର ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥରୁ କୃତ୍ରିମ ଘ-ଜୀବ-ନିକା (Irradiated Ergosterol) ଉଅର କରାଯାଉଛି । ଏହା ପ୍ରାକୃତିକ ଘ-ଜୀବନିକାର ଅଭାବ ମୋଚନ କରିପାରୁଛି । ଘ-ଜୀବନିକା ଅଭାବ ଥିବା ରୋଗୀ ସୂର୍ଯ୍ୟ ରଶ୍ମି-ଶଙ୍କାରା ଦ୍ୱାରା ରୋଗମୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ବଡ଼ ସକାଳେ ଓ ଠିକ୍ ସନ୍ଧ୍ୟା ପୂର୍ବରୁ

ଯେଉଁ କଅଁଳ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ପଡଥାଏ, ସେଥିରୁ ଅଲ୍‌ଟ୍ରା ଭାଓଲେଟ୍ ରଶ୍ମି ସହଜରେ ମିଳେ । ଏହି କାରଣରୁ ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ପ୍ରଭୃତି ନିୟମ ରୋଗଚିକିତ୍ସାରେ ବହୁ ଦିନୁ ଆମ ଦେଶରେ ପ୍ରଚଳିତ ହୋଇ ଆସୁଛି । ଦୁର୍ବଳ ପିଲାଙ୍କୁ ସନ୍ଧ୍ୟା ସକାଳେ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକରେ ବୁଲାଇଲେ, ବସାଇଲେ, ଏପରି କି ଶୁଆଇ ରଖିଲେ ମଧ୍ୟ ଉପକାର ମିଳେ, ଶୀଘ୍ର ସେମାନଙ୍କର ପୁଷ୍ଟି ସାଧିତ ହୁଏ । କ୍ରମାଗତ ଦୁଇ ତିନି ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହିପରି ସହଜ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କଲେ କଅଁଳ ହାଡ଼ ପୁଣି ଟାଣ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ବଢିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ ।

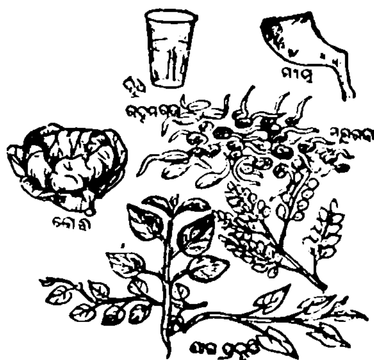
କଡ୍ ମାଛର ତେଲ ମଧ୍ୟ ଘ-ଜୀବନିକାର ଅଭାବ ମୋଚନ କରେ । ଭାରତ ଉପକୂଳରେ ମିଳୁଥିବା ହାଙ୍ଗର ଓ 'ସ' ମା~ କାଲିଞ୍ଜି ତେଲରେ ଘ-ଜୀବନିକା ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ମିଳେ ।

ଙ-ଜୀବନୀକା (Vitamin E)

ଙ-ଜୀବନିକାର ଅଭାବ ହେଲେ ଜନନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବ୍ୟାଘାତ ଜନ୍ମେ । ସହବାସରେ କୌଣସି ବ୍ୟତିକ୍ରମ ନ ଘଟୁଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା ଗର୍ଭଧାରଣ ଅସମ୍ଭବ ହୋଇ ଉଠେ । ଗର୍ଭଧାରଣ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଗର୍ଭ ଅଳ୍ପଦିନ ପରେ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ । ବହୁଦିନ ଧରି ଅଭାବ ହେଲେ ସହବାସ ମଧ୍ୟ ଅବାଧରେ ହୋଇ-ପାରେ ନାହିଁ—ନପୁଂସତ୍ୱ ଓ ବନ୍ଧ୍ୟା ଦୋଷ ଘଟେ । ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ଙ-ଜୀବନିକା ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ଜନନର ସମସ୍ତ ଶକ୍ତି ଫେରିଆସେ । ମାଂସ, ଦୁଧ, ଅଙ୍କୁରିତ ବୀଜ, ଓ ସବୁଜ ପତ୍ରରେ ଙ-ଜୀବନିକା ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ଗଜାମୁଗ, ଗଜା ଗହମ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର ବନ୍ଧ୍ୟା ଦୋଷ ଅପସରି ଯାଏ । ଆମ

ଜୀବନିକା—ଙ





ଦେଶରେ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର "ଦୁତିଅ ଓଷା" ଉପବାସରେ ଗଜାମୁଗ ଖାଇବାର ବିଧି ଅଛି । ବନ୍ଧ୍ୟା ସ୍ତ୍ରୀମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଏହି ଓଷା କରିଥାନ୍ତି । ବୋଧହୁଏ ଗଜାମୁଗରୁ ଙ-ଜୀବନିକା ପାଇବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏହା କରା ହୋଇଅଛି ।

ଖାଦ୍ୟର ପରିପାକ ଓ ବ୍ୟବହାର

ଅମ୍ଭେମାନେ ଯେଉଁ ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଁ, ସେ ସବୁ ସେହି ଅକାରରେ ରକ୍ତକୁ ଯାଏ ନାହିଁ; ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ସେ ଗୁଡ଼ିକୁ ନିଜର ପୁଷ୍ଟି ଓ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ପାଟି ଭିତରେ ଦାନ୍ତ ସାହାଯ୍ୟରେ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଛୋଟ ଛୋଟ କଣାରେ ପରିଣତ ହୁଏ ଏବଂ ତାହା ଲାଳ ସଙ୍ଗେ ମିଶି ଶ୍ୱେତସାରର ରାସାୟନିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟି କେତେକ ପରିମାଣରେ ସରଳ

ଚିନିରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ । ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଖାଦ୍ୟ ପହଞ୍ଚିଲେ ଅନ୍ୟପ୍ରକାର ପରିପାକ କାମ ଅରମ୍ଭ ହୁଏ । ମାଂସଳ ପାକସ୍ଥଳୀର ସଙ୍କୋଚନ ଓ ପ୍ରସାରଣ ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ମନ୍ଥନ ହୁଏ । ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଖଣ୍ଡବିଖଣ୍ଡ ହୋଇ କ୍ଷୁଦ୍ରରୁ କ୍ଷୁଦ୍ରତର ହୁଏ । ପାକସ୍ଥଳୀରୁ ନିଃସୃତ ଅମ୍ଳାତ୍ମକ ରସ **(Pepsin hydrochloric acid)** ପ୍ରୋଟିନ୍ ଖାଦ୍ୟ ସଙ୍ଗେ ମିଶି ତାହାକୁ ସରଳତର ପ୍ରୋଟିନରେ ପରିଣତ କରେ । ମନ୍ଥନ ଓ ରସମିଶ୍ରଣ ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ଯାଉ ପରି ପାଣିଆ ହୋଇଗଲେ ଅସ୍ତେ ଅସ୍ତେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ପାକସ୍ଥଳୀରୁ ବାହାରି କ୍ଷୁଦ୍ର ଅନ୍ତନାଡ଼ର ମୂଳ ଭାଗରେ (ଅନ୍ତ୍ରମୂଳ) ପହଞ୍ଚେ । ସେଠାରେ ଶେଷ ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମତମ ପରିପାକ ହୁଏ । ଯକୃତରୁ ପିତ୍ତ ଓ ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟରୁ **(Pancreas)** ନିଃସୃତ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପାକ ରସ **(Enzyme)** ଓ କ୍ଷୁଦ୍ର ଅନ୍ତନାଡ଼ର ରସ ମିଶି ଶେଷରେ ସମସ୍ତ ଚିନି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଶ୍ୱେତସାର ସରଳତମ ଚିନି **(Simple Sugars or monosacharidides)** ରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ସମସ୍ତ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ସରଳତମ ପ୍ରୋଟିନ୍ **(Amino acid)** ରେ ପରିଣତ ହୁଏ ।

ସେହିପରି ଚର୍ବି ମଧ୍ୟ ସରଳତର ପଦାର୍ଥରେ ବିଭକ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଏହିପରି ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିଲେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ରକ୍ତ ସହଜରେ ଆହରଣ କରେ । ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ପାକଯନ୍ତ୍ର ଦ୍ୱାରା ସରଳ ହୋଇ ନ ପାରେ, ତାହା ଶରୀରର ଅବଶ୍ୟକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନ ଲାଗି ବୃହତ୍ ଅନ୍ତକୁ ଚାଲିଯାଏ ଏବଂ ମଳ ଆକାରରେ ବାହାରକୁ ବାହାରିଯାଏ ।

ଖଣିଜ ଲବଣ, ଜଳ ଓ ଜୀବନିକା ଲୋଡ଼ା ଅନୁସାରେ ଖାଦ୍ୟରୁ ରକ୍ତକୁ ଯାଏ । ଏହିପରି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଉପଯୁକ୍ତ ଆକାର

ଓ ଅବସ୍ଥାରେ ରକ୍ତକୁ ଯିବା ପରେ ରକ୍ତସ୍ରୋତରେ ଦେହସାର ବୁଲେ । ବହୁ ସ୍ଥଳରେ ବହୁ ରାସାୟନିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ । ଶେଷରେ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ନିଜ ନିଜର ଦରକାର ଅନୁଯାୟୀ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଗ୍ରହଣ କରି ଅଙ୍ଗକୁ ପୁଷ୍ଟ କରନ୍ତି ଏବଂ କର୍ମ କରିବା ପାଇଁ ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚୟ କରି ରଖନ୍ତି । ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଓ କ୍ଷୟର ପରିପୂରଣ ପାଇଁ ସରଳ ପ୍ରୋଟିନ୍ ବା ଅମୋନୋଏସିଡ୍ ଶରୀରର ଜୀବକୋଷରେ (Cell) ମିଶି ଚେତନମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଉପାଦାନ ଯୋଗାଏ । ସରଳ ଚିନି ରକ୍ତ ପ୍ରବାହରେ ଯାଇ କାର୍ଯ୍ୟ-କାରୀ ସମସ୍ତ ମାଂସପେଶୀରେ ସଞ୍ଚିତ ହୋଇ ରହେ । କେତେକ ଯକୃତ୍‌ରେ ମଧ୍ୟ ସଞ୍ଚିତ ହୋଇ ରହେ । ନିଃଶ୍ୱାସରେ ଆସୁଥିବା ଅମ୍ଳଜାନ ସାହାଯ୍ୟରେ ଏହି ସରଳ ଚିନି ଖୁବ୍ ଅସ୍ତେ ଅସ୍ତେ ପୋଡ଼ିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ । ପୋଡ଼ିହେବା ଫଳରେ ଚିନିରେ ଥିବା ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନଶକ୍ତି (Latent Energy) ବା ସ୍ଥୈତିକ ଶକ୍ତି (Potential Energy), କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଶକ୍ତି—ଗତିଶୀଳ ଶକ୍ତି (Kinetic Energy) ତାପ ଓ କ୍ରିୟାରୂପକ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଶକ୍ତିରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଶକ୍ତିଦ୍ୱାରା ମାଂସପେଶୀର ସଂକୋଚନ ଓ ପ୍ରସାରଣ ସମ୍ଭବପର ହୁଏ । ଦେହର ସମସ୍ତ କର୍ମ ଉକ୍ତ ମାଂସପେଶୀମାନଙ୍କର ସଙ୍କୋଚନ ଓ ପ୍ରସାରଣର ସ୍ପଷ୍ଟ ପ୍ରମାଣ । ଖାଦ୍ୟର କ୍ରମଦାହ ଦ୍ୱାରା ଦେହର ତାପ ସଂରକ୍ଷଣ ଓ କର୍ମର ସମ୍ପାଦନ ସମ୍ଭବପର ହୁଏ । ସେହିପରି ଚର୍ବି ଓ ତେଲ ଲୋଡ଼ା ଅନୁସାରେ ତାପ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଶକ୍ତି ଉତ୍ପାଦନରେ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୁଏ । ବଳକା ଚର୍ବି ଓ ତେଲ ଦେହରେଥିବା ଚର୍ବି ଭଣ୍ଡାରମାନ-ଙ୍କରେ ସଞ୍ଚିତ ହୋଇ ରହେ । ଭବିଷ୍ୟତରେ ଲୋଡ଼ା ହେଲେ ଚର୍ବି ଭଣ୍ଡାରରୁ ତାପ ଓ କର୍ମ ଉତ୍ପାଦନ କରିହୁଏ ।

ପ୍ରୋଟିନ୍ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଧାନତଃ ଗଠନମୂଳକ ଉପାଦାନ ଯୋଗାଉ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ପରିମାଣ ଅଧିକ ହେଲେ ଏବଂ ଶର୍କରା ଓ ଚର୍ବିର ପରିମାଣ ଊଣା ହେଲେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ମଧ୍ୟ ଯୋଗେ , ତାପ ଓ କର୍ମ ଯୋଗାଇ ଥାଏ; କିନ୍ତୁ ଶକ୍ତିଦାୟକ ଖାଦ୍ୟରୂପେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ବ୍ୟବହାର କଲେ ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତିର ଉତ୍ତେଜନା ଦେଖାଯାଏ

ପ୍ରୋଟିନ୍ ଖାଦ୍ୟ ଅତି ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ଖାଇଲେ ଯକୃତ ଓ ବୃକ୍କର (ମୂତ୍ରଗ୍ରନ୍ଥି) କାମ ବହୁତ ପରିମାଣରେ ବଢ଼ିଯାଏ । ଏହା ବଳେଇ ପଡ଼ିଲେ ଦେହ ଭିତରେ କେତେକ ଅନାବଶ୍ୟକ ଜିନିଷ ଜମିରହେ । ଏ ଗୁଡ଼ିକ ବିଷର କାମ କରନ୍ତି । ଏଣୁ ଅଣ୍ଟୁ ଚଣ୍ଡିବାତ ପରି କେତେକ ରୋଗ ହୁଏ ।

ଖଣିଜ ଲବଣ, ଜୀବନିକା ଓ ଜଳ, ଖାଦ୍ୟର ପରିପାକରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ଶାରୀରିକ ସମସ୍ତ ଜଟିଳ ରାସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏ ଗୁଡ଼ିକର ଅଭାବରେ ଅଚଳ ହୋଇଯାଏ ।

ରନ୍ଧନ

ଖାଦ୍ୟକୁ ରାନ୍ଧିକରି ଖାଇବା ମାନବ-ସଭ୍ୟତାର ବିଶେଷତ୍ୱ । ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରାଣୀ ନିଜ ଖାଦ୍ୟକୁ ରାନ୍ଧିକରି ଖାଏ ନାହିଁ । ଆଦିମ ଯୁଗରେ ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟ ସବୁ ପଦାର୍ଥ କଞ୍ଚା ଖାଉଥିଲା । ଐତିହାସିକମାନଙ୍କ ମତରେ ୨୫୦୦୦୦ ବର୍ଷ ହେଲା ମନୁଷ୍ୟ ଚତୁଷ୍ପଦ ଅବସ୍ଥାରୁ ଦ୍ୱିପଦ ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚି ସଭ୍ୟତା ପଥରେ ଅଗ୍ରସର ହୋଇଅଛି । କିନ୍ତୁ ପ୍ରାଗ୍‌ଐତିହାସିକ ଯୁଗର ପ୍ରତ୍ନତତ୍ତ୍ୱ ଗବେଷଣା ଫଳରେ ଜଣାପଡ଼ୁଛି ଯେ, ୧୨୦୦୦ ବର୍ଷ ହେଲା ମନୁଷ୍ୟ ରାନ୍ଧିକରି ଖାଇବା ଶିଖିଛି । ଅବଶ୍ୟ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଦେଶ ଓ

ଜାତିର ସଭ୍ୟତା ଭିନ୍ନ ଭାବରେ ଅଗ୍ରସର ହୋଇଛି । ଫଳତଃ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଦେଶରେ ରାନ୍ଧିକରି ଖାଇବା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସମୟଠାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଏବେ ମଧ୍ୟ ଅଫ୍ରିକାର କେତେକ ସ୍ଥାନର ଲୋକେ କଞ୍ଚା ଖାଉଛନ୍ତି; ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେମାନେ ରାନ୍ଧିବା ଜାଣି ନାହାନ୍ତି । ରନ୍ଧନ ପ୍ରଥା ଛାଡ଼ି ପୁଣି ଆଦିମ ଯୁଗର କଞ୍ଚା ଖାଇବା ପ୍ରଥାକୁ କେତେକ ବଡ଼ ବଡ଼ ଭାବୁକ ସମର୍ଥନ କରୁଅଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ୧୨୦୦୦ ବର୍ଷର ପ୍ରଥାକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବା ସହଜସାଧ୍ୟ ନୁହେଁ । ପୁଣି ରନ୍ଧନପ୍ରଥା ଛାଡ଼ିବା ମଧ୍ୟ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ । ବୈଜ୍ଞାନିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ରନ୍ଧନପ୍ରଥା ଅନୁପକାରୀ ନୁହେଁ । ବରଂ ଏହା ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟର ଉପାଦେୟତା ବଢ଼େ ।

ଖାଦ୍ୟକୁ ରାନ୍ଧିକରି ଖାଇବାର କେତେକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଅଛି । ରାନ୍ଧିବାଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ଭଲ ଦେଖାଯାଏ, ବାସନା ଭଲ ହୁଏ, ପାଟିକୁ ସ୍ୱାଦୁ ବୋଧହୁଏ ଏବଂ ସହଜରେ ହଜମ ହୁଏ । ଆଉ ମଧ୍ୟ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ ଅକ୍ଳେଶରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । କାରଣ ଖାଦ୍ୟକୁ ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରିବା କାର୍ଯ୍ୟ ରାନ୍ଧିବାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ପୁଣି ଖାଦ୍ୟର ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ କେତେକ ପରିମାଣରେ ସରଳ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ପାକଯନ୍ତ୍ରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ହେଉଛି ରାନ୍ଧିବାର ପ୍ରଧାନ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ଅବଶ୍ୟ କେତେକ କୁଟିଳ ରନ୍ଧନ ପ୍ରଣାଳୀଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟର ସରସତା ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଗୁରୁପାକ ମଧ୍ୟ ହୁଏ । କେବଳ ପାଟି ସ୍ୱାଦକୁ ରାନ୍ଧିବାର ପ୍ରଧାନ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ମନେ ନ କରି ଖାଦ୍ୟକୁ ସରଳ ଓ ସରସ କରିବାପାଇଁ ରାନ୍ଧିଲେ ବହୁ ରୋଗ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ଆମେ ରକ୍ଷା ପାଇପାରନ୍ତେ; ଆଦିମ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଯିବାକୁ ବୃଥା ଚେଷ୍ଟା ନ କରି ରନ୍ଧନ ପ୍ରଥାର ଉନ୍ନତିର

ହେତୁମାନ ସଂସ୍କାର କରିପାରିଲେ ମାନବ ଜାତିର ଯଥେଷ୍ଟ ମଙ୍ଗଳ ସାଧିତ ହୁଅନ୍ତା ।

ବୈଜ୍ଞାନିକମାନଙ୍କ ମତରେ ଶସ୍ୟ, ଡାଲିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଓ ମାଂସକୁ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ରାନ୍ଧିଲେ ଏ ସବୁ ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ପ୍ରୋଟିନ୍, ଶ୍ୱେତସାର ଓ ଚର୍ବି ବା ତେଲ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ । ବରଂ ଚାଉଳ, ଗହମ, ମକା, ମାଣ୍ଡିଆ, ଯବ, ଡାଲି, ମୁଗ, ବିରି, ବୁଟ, ହରଡ଼, ମସୁର ପ୍ରଭୃତି ସିଝାଇଲେ ସେଲ୍ୟୁଲୋଜ ଆବୃତ ଶ୍ୱେତସାର ଫିଟିଯାଏ । ଏଣୁ ଅକ୍ଳେଶରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ । ବିଶେଷତଃ ମାଂସର ପ୍ରୋଟିନ୍ ସରଳ, ରୁଚିକର ଓ ସୁପାଚ୍ୟ ହୁଏ ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖା ହୋଇଛି ଯେ, କଞ୍ଚା ଅଣ୍ଡାଠାରୁ ଅଧା ସିଝା ଅଣ୍ଡା ଲଘୁପାକ; କିନ୍ତୁ ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ଗ-ଜୀବନିକା **(Vitamin C)** ଅଳ୍ପ ତାତିରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଶାଗ ଖରଡ଼ାପରି ରନ୍ଧାରେ କେତେକ ପରିମାଣରେ ଗ-ଜୀବନିକା ନଷ୍ଟ ହୋଇଗଲେ ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ରହିଥାଏ । ସାଧାରଣ ରନ୍ଧାରେ ପନି-ପରିବାରେ ଥିବା ପ୍ରୋଟିନ୍ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ରାନ୍ଧିବା ଓ ବେଶୀ ଧୋଇବାଦ୍ୱାରା ପନିପରିବାରୁ ଖଣିଜ ଲବଣ ଓ ଉଭୟ ଖ-ଜୀବ-ନିକାର କେତେକ ଅଂଶ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ଚାଉଳକୁ ମଧ୍ୟ ସଫା କରି ଧୋଇଲେ ତହିଁରୁ ଲୁଣ ଅଂଶ ଧୋଇ ହୋଇଯାଏ । ରାନ୍ଧିବା-ଦ୍ୱାରା ଚାଉଳର ସେତେ କ୍ଷତି ହୁଏ ନାହିଁ । ସାଧାରଣଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ ଯେ, ଭାତଠାରୁ ପେଜରେ ବେଶୀ ଖାଦ୍ୟସାର ଅଛି; କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତ-ବତଃ ତାହା ନୁହେଁ । ସଫା ସୁତୁରାକରି ଧାନ କୁଟା ହୋଇଥିଲେ ଏବଂ ସଫା ପାତ୍ରରେ ରଖାହୋଇଥିଲେ ରାନ୍ଧିବା ପୂର୍ବରୁ ଚାଉଳକୁ ଧୋଇବା ଦରକାର ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । କଦର୍ଯ୍ୟ ଭାବରେ ସଞ୍ଚାହୋଇ ହାଟବାଟରେ ବିକି ହେଉଥିବା ଚାଉଳକୁ ଭଲକରି ଧୋଇବାକୁ ପଡ଼େ ଏହା ଫଳରେ ଚାଉଳର ସାର ଅଂଶ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ଭଜା ଓ ସନ୍ତୁଳାରେ ଖାଦ୍ୟର ସାର ଅଂଶ ସାଧାରଣତଃ ବେଶୀ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ । ଅବଶ୍ୟ ଯେଉଁ ଘିଅ ବା ଲହୁଣୀଦ୍ୱାରା ଭଜା ହୁଏ, ତହିଁରେ ଥିବା କ-ଜୀବନୀକାର କେତେକ ଅଂଶ ନଷ୍ଟ ହୁଏ। କେବଳ ସିଝାହେବାଦ୍ୱାରା କ-ଜୀବନୀକା ନଷ୍ଟହୁଏ ନାହିଁ । ରନ୍ଧାକୁ ସୁବିଧା କରିବାପାଇଁ ବା ଖାଦ୍ୟକୁ ଦେଖାସୁନ୍ଦର କରିବା-ପାଇଁ ସୋଡ଼ା ଦିଆହୁଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ଜୀବନୀକା ଓ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଖାଦ୍ୟସାର ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ତନ୍ତୁଳ ପରି ଝୋଳ ଦେଇ ରାନ୍ଧିଲେ ସମସ୍ତ ଜୀବନୀକା ସଂରକ୍ଷିତ ହୁଏ ।

ପ୍ରାଣିଜ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଖାଦ୍ୟକୁ ବେଶୀ ସମୟ ସିଝାଇଲେ, ଭାଜିଲେ କିମ୍ବା ପୋଡ଼ିଲେ ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ମସଲା ବ୍ୟବହାର କଲେ ଗୁରୁପାକ ହୋଇଯାଏ । ଏହାକୁ ଲଘୁପାକ କରିବାପାଇଁ ଅଳ୍ପ ସିଝାଇବା, ଛଣାଭଜା କରିବା ଏବଂ ଅଳ୍ପ ପୋଡ଼ିବା ଉଚିତ । ମୁସଲମାନମାନେ ମାଂସକୁ 'କବାବ୍' କରି ଖାଅନ୍ତି । ତାହା ମାଂସ ରାନ୍ଧିବାର ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଉପାୟ; ଜୋଲ ନିଆଁର ତାତରେ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ ମାଂସ ରନ୍ଧାହୋଇଯାଏ । ସାହେବମାନଙ୍କର ରୋଷ୍ଟ୍ ରନ୍ଧା ମଧ୍ୟ ଭଲ । ଏଥିରେ ଖାଦ୍ୟସାର ନଷ୍ଟହୁଏ ନାହିଁ, ଅଥଚ ମାଂସ ଲଘୁ-ପାକ ହୁଏ । ଆମ ଭୋଜମାନଙ୍କରେ ମାଂସ ରନ୍ଧାରେ ବହୁତ ପ୍ରକାରର ଓ ବହୁତ ପରିମାଣର ମସଲା ଦିଆହୁଏ, ବହୁତ ସମୟ କଷା ହୁଏ ଏବଂ ବହୁତ ସମୟ ସିଝାହୁଏ । ଏଭଳି ରନ୍ଧା ହୋଇ-ଥିବା ମାଂସ ଖୁବ୍ ଗୁରୁପାକ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଅପକାରୀ ।

ପନିପରିବାକୁ ବହୁତ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଉକ୍ତ ସିଝାପାଣିକୁ ଫୋପାଡ଼ି ଦେଲେ ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ଲବଣ ପାଣି ସଙ୍ଗେ ବାହାରି-ଯାଏ, ପରିବାର ଖାଦ୍ୟସାର କମିଯାଏ । ପନିପରିବାକୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ରାନ୍ଧିଲେ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟସାର ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ଏଣୁ ପନିପରିବାକୁ

ନ କାଟି ଅଳ୍ପ ପାଣିରେ ବା ବାମ୍ଫରେ ସିଝାଇଲେ ଖାଦ୍ୟସାରର କୌଣସି ଅଂଶ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ । ବାମ୍ଫଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟକୁ ରାନ୍ଧିବା ସବୁଠାରୁ ଭଲ । ଆମ ଓଡ଼ିଶାରେ ବହୁକାଳରୁ ପ୍ରଚଳିତ 'ଅଥାର-ବନ୍ଧା' ରନ୍ଧା ଉଲ୍ଲଷ୍ଟତମ ରନ୍ଧନ ପ୍ରଥା । ଇକ୍‌ମିକ୍ କୁକର (Icmic Cooker)ଦ୍ୱାରା ରାନ୍ଧିବା ଏହି ଅଥାର ରନ୍ଧାର ଆଧୁନିକ ଉନ୍ନତ-ତର ସଂସ୍କରଣ । ସିଝା ଲୋଡ଼ା ହେଉଥିବା ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟକୁ ଅଥାର କିମ୍ବା ଇକ୍‌ମିକ୍ କୁକର୍ ଅଥବା କୌଣସି ଷ୍ଟିମ୍ କୁକର (Steam cooker) ଦ୍ୱାରା ବାମ୍ଫରେ ରାନ୍ଧିକରି ଖାଇଲେ ଖୁବ୍ ଉପକାର ହୁଅନ୍ତା ।

ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ

ଶାରୀରିକ ଗଠନ, କ୍ଷୟ ପରିପୂରଣ, କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ତାପ ସଂରକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଲୋଡ଼ା ସତ; କିନ୍ତୁ କେତେ ପରିମାଣରେ ତାହା ଲୋଡ଼ା, ଠିକ୍ କରିବା ଅତି କଠିନ । ଭୋକକୁ ଖାଦ୍ୟ ଲୋଡ଼ାର ମାପକାଠି ବୋଲି କୁହାଯାଇପାରେ ଏବଂ ଏହା ସ୍ୱାଭାବିକ ନିୟମ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବହୁଦିନ ବ୍ୟାପୀ ଅଭ୍ୟାସଯୋଗୁଁ ମନୁଷ୍ୟ ଭୋକ ସହିପାରେ । ଖାଦ୍ୟର ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଭାବ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଭୋକ ଜଣାପଡେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଏହି ଅଭାବଯୋଗୁଁ ଦେହ୍‌ର ସମୂହ କ୍ଷତି ହେଉଥାଏ ।

ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ବିଭିନ୍ନ ଅବସ୍ଥା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଦେଶକାଳ ପାତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ ବିଭିନ୍ନ ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟ ଲୋଡ଼ା ହୁଏ । ଶୀତ ପ୍ରଧାନ ଦେଶରେ ତାପ ସଂରକ୍ଷଣ ପାଇଁ ବେଶୀ

ଖାଦ୍ୟ ଲୋଡ଼ା ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଯୌବନରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଠାରୁ ବେଶୀ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର । ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀମାନଙ୍କର କମ୍ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର ଏବଂ ଶ୍ରମଜୀବୀମାନଙ୍କର ବେଶୀ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର । କିନ୍ତୁ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ମାପଦ୍ୱାରା ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ସ୍ଥିର କରିବା ସହଜ ନୁହେଁ ।

ସ୍ଥୈତିକ ଶକ୍ତି (Potential energy) ଖାଦ୍ୟରେ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ଭାବରେ କ୍ରିୟାହୀନ ଭାବରେ ପଡ଼ି ରହିଥାଏ । ଦୈହିକ ଅଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଜ୍ୱଳନ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ସ୍ଥୈତିକ ଶକ୍ତିର ପ୍ରକଟ ହୋଇ କ୍ରିୟାଶୀଳ ବା ଗତିଶୀଳ ଶକ୍ତିରେ (Kinetic Energy) ପରିଣତ ହୁଏ । କାର୍ଯ୍ୟ (Work) ଓ ତାପ (Heat) ଏହି କ୍ରିୟାଶୀଳ ଶକ୍ତିର ରୂପାନ୍ତର ଓ ଫଳ । ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ ବା ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନରେ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ଥିବା ସ୍ଥୈତିକ ଶକ୍ତିର ପରିମାଣ ଅନୁସାରେ କାର୍ଯ୍ୟ ବା ତାପ ମିଳେ । ସ୍ଥୈତିକ ଶକ୍ତି ବା କାର୍ଯ୍ୟକୁ ମାପିବା ସହଜ ନୁହେଁ । ବରଂ ତାପ ବା ତାପ ଉତ୍ପାଦକ ଶକ୍ତିକୁ ମାପିବା ସହଜ । ତେଣୁ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣକୁ ଖାଦ୍ୟର ତାପ ଉତ୍ପାଦକ ଶକ୍ତିର ମାପରେ ମାପ କରିଥାନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାପରେ ଗୋଟିଏ ଏକକ (Unit) ଲୋଡ଼ା । ତାପ ଉତ୍ପାଦକ ଶକ୍ତିକୁ ମାପିବାର 'ଏକକ' ହେଉଛି 'କାଲରି' (Calorie) । ୧୦୦୦ ଗ୍ରାମ୍ (୯୨.୭ ତୋଳା) ଓଜନ ପରିମାଣ ପାଣିର ଉଷ୍ଣତାକୁ ୧ ଡ଼ିଗ୍ରୀ ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ଼ (1°Centigrade) ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ଯେତିକି ତାପ ଦରକାର, ତାହା ତାପର ଏକକ (Heat unit) ବା କାଲରି (Calorie) । ଏହା ପ୍ରକୃତରେ 'ବୃହତ୍ତମ କାଲରି ।' ବୈଜ୍ଞାନିକ ସୂକ୍ଷ୍ମତର ମାପରେ "କ୍ଷୁଦ୍ର କାଲରି" ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । "କ୍ଷୁଦ୍ର କାଲରି" 'ବୃହତ୍ କାଲରି'ର ୧୦୦୦ ଭାଗରୁ ୧ ଭାଗ ଅଟେ ।

ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସଙ୍ଘର ଖାଦ୍ୟ ବିଶାରଦ କମିଶନଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ଅନୁସାରେ ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ତାପ ଏକକ ମୂଲ୍ୟରେ **(Calorific Value)** ସ୍ଥିରୀକୃତ ହୋଇଅଛି । ନାତିଶୀତୋଷ୍ଣ ଦେଶରେ ଅଧିକ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ନ କରି ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଚଳୁଥିବା ଲୋକର ଦିନକୁ ୨୫୦୦ କାଲରି ଲୋଡ଼ା । ସାମାନ୍ୟ ସହଜ କାମ କରିବା-ପାଇଁ ପ୍ରତି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଘଣ୍ଟାରେ ୭୫ କାଲରି ଅଧିକା ଲୋଡ଼ା । କୃଷି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲାଗୁଥିବା ଆମ ଦେଶର ସାଧାରଣ ମୂଲିଆଙ୍କପାଇଁ ଏହି ହିସାବରେ ଦୈନିକ ୨୫୦୦ଠାରୁ ୨୭୦୦ କାଲରି ଲୋଡ଼ା । ଖୁବ୍ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବା କୁଲି ଏବଂ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଖେଳାଳି ଙ୍କପାଇଁ ଦୈନିକ ୨୮୦୦-୩୦୦୦ କାଲରି ଲୋଡ଼ା । ଗର୍ଭିଣୀ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର ୨୪୦୦ ଓ ଦୁଧ ଖୁଆଉଥିବା ମାଆର ୩୦୦୦ କାଲରିର ତାପ ପ୍ରତିଦିନ ଲୋଡ଼ା ହୁଏ ।

ଜଣାଯାଇ ଅଛି ଯେ, ୧ ଗ୍ରାମ୍ ଶର୍କରା ବା ପ୍ରୋଟିନ୍ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟର ଜ୍ୱଳନରେ ପ୍ରାୟ ୪ କାଲରି ତାପ ମିଳେ ।

୧ ଗ୍ରାମ୍ ଚର୍ବି ବା ତେଲର ଜ୍ୱଳନରେ ପ୍ରାୟ ୯ କାଲରି ତାପ ଜନ୍ମେ ।

ଏହି ହିସାବ ଅନୁସାରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ମତେ ବିଭିନ୍ନ ପରି-ସ୍ଥିତିରେ ଖାଦ୍ୟ ଲୋଡ଼ା ହୁଏ ।

	ପ୍ରୋଟିନ୍ ବା ଶର୍କରା	ଚର୍ବି
ଗାଆଁ ଗଣ୍ଡାର ମୂଲିଆ	୬୨୫-୭୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ବା ୫୭-୬୯ ତୋଳା	୨୭୭-୨୭୭ ଗ୍ରାମ ବା ୨୪-୨୫ ତୋଳା
ଖୁବ୍ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବା ମୂଲିଆ ବା ଦୁଧ ଖୁଆଉଥିବା ମା'	୭୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ବା ୭୮ ତୋଳା	୩୩୩ ଗ୍ରାମ୍ ବା ୩୦ ତୋଳା

ଏ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅଉ ଗୋଟିଏ କଥା ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ । ଆମେ ଯେଉଁ ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଁ, ସେହି ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟ ରକ୍ତରେ ପଶି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୁଏ ନାହିଁ । ଉତ୍ତମ ରୂପେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ନ ହେବା ଯୋଗୁଁ ଖାଦ୍ୟର କେତେକ ଅଂଶ ରକ୍ତକୁ ନ ଯାଇ ବିଷ୍ଠାରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ । ସୁତରାଂ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ହିସାବ କରିବା ବେଳେ ତହିଁରୁ ବେଶୀ ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ହେବ ।

ଏହା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୁଚିତ ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ । କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବତା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେଲେ, ଆମେ ଜାଣିପାରିବା ଯେ, ଆମ ଅଭାଗା ଦେଶରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ଏହି ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ପରିମାଣର ବହୁତ ତଳେ ଅଛି । ଏଣୁ ଅନ୍ୟ ଜାତିମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଆମେ ଅପାରଗ ଓ ଅକର୍ମଠ ।

ମାନ୍ଦ୍ରାଜ ପ୍ରଦେଶରେ ଥିବା କୁନୁର ଖାଦ୍ୟ-ଗବେଷଣା-ଅନୁଷ୍ଠାନ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ଭାରତୀୟ ଖାଦ୍ୟର ବିଶ୍ଳେଷଣ କରାଯାଉଅଛି । ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ଆଧିକ୍ୟ ଓ ଅନାଧିକ୍ୟ ବିଷୟରେ ତଥ୍ୟ ଅନ୍ୱେଷଣ କରା ହୋଇଅଛି ଓ କରାଯାଉଅଛି । ଏ ମଧ୍ୟରେ ବହୁ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରା ହେଲଣି ଏବଂ ବହୁ ଉପଦେଶାତ୍ମକ ଯୋଜନା ତିଆରି କରାହେଲଣି । ଲୋକର ଶକ୍ତି ଅନୁଯାୟୀ ସମୁଚିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ଉପଦେଶ ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଇଅଛି ।

ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଅସମ ଖାଦ୍ୟ—ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ, ବିଭିନ୍ନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଦେହକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବା, ଶରୀରର ଅଙ୍ଗ-ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ଗଠନ ଓ କ୍ଷୟ ପୂରଣରେ ଉପାଦାନ ଯୋଗାଇବା, ଶେଷରେ ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣ କରିବା ।

ମନୁଷ୍ୟ ସମାଜରେ ବହୁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଯାଏ । ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ଏହିସବୁ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସାଧିତ ହୁଏ, ସେପରି ଖାଦ୍ୟକୁ ଆଦର୍ଶ ଖାଦ୍ୟ ବୋଲଯାଏ । ଆଦର୍ଶ ଖାଦ୍ୟରେ ଖାଦ୍ୟର ସବୁପ୍ରକାର ଉପାଦାନ ଯଥୋଚିତ ଭାବରେ ରହିବା ଉଚିତ । ତାହାହେଲେ ଖାଦ୍ୟ ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେବ, ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେବା ପରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଖଦଡ଼ା ଜନିଷ ବାକି ରହିବ ଏବଂ ଏହି ଖଦଡ଼ା ଜନିଷ ବୃହତ୍ ଅନ୍ତ୍ର ନଳକୁ କ୍ଷିପ୍ର କରିବ, ପୁଣି ସେ ଖାଦ୍ୟରେ ରୋଗ ନିବାରକ ଶକ୍ତି ଥିବ କିମ୍ବା ସେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ. ସାଧାରଣ ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା କମ୍‌ଥିବ; ସେ ଖାଦ୍ୟ ସହଜରେ ସବୁବେଳେ ସବୁଠାରେ ମିଳୁଥିବ, ଅଳ୍ପ ପରିଶ୍ରମରେ ଉପୁଜା ହୋଇ ପାରୁଥିବ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ମଧ୍ୟ ମିଳୁଥିବ । କିନ୍ତୁ ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ସବଂଦ ବିରଳ । ବରଂ କେତେକ ଖାଦ୍ୟର ସମ୍ମିଶ୍ରଣରେ ଆଦର୍ଶ ଖାଦ୍ୟ ସ୍ଥିର କରିବା ସହଜ । ଏକାଧିକ ଖାଦ୍ୟର ସମ୍ମିଶ୍ରଣ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ଏବଂ ହେବା ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାଭାବିକ । କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର ନ କରି ମିଶ୍ରିତ ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କଲେ, ଖାଦ୍ୟର ସବୁ ଉପାଦାନ ମିଳିବ, ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରିବ, ଖଦଡ଼ା ଜନିଷ ଯୋଗୁଁ ଝାଡ଼ା ସଫା ହେବ । ଖାଦ୍ୟର ମିଶ୍ରଣ ଦ୍ୱାରା ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ପୂରଣ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ମିଶ୍ରିତ ଖାଦ୍ୟକୁ ଉତ୍କୃଷ୍ଟତମ ଖାଦ୍ୟ ବୋଲି ଧରା ହୁଏ । କମ୍ ପରିଶ୍ରମରେ ପ୍ରଚୁର ଖାଦ୍ୟର ଉତ୍ପାଦନ, ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଖାଦ୍ୟର ଶୀଘ୍ର ବିତରଣ, ଶେଷରେ ଲୋକ ସାଧାରଣଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଅଳ୍ପ ଦାମରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟର ଯୋଗାଡ଼—ଏହିସବୁ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ବଡ଼ ଜଟିଳ ଧରଣ ଅର୍ଥନୀତିର ଅନ୍ତର୍ଗତ । ଏହା ସାମାଜିକ, ଜାତୀୟ ଓ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ପରିସ୍ଥିତି ଓ ପରିବେଶ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ।

ଅମତ ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟରେ ସବୁ ଉପାଦାନ ଥିଲେ ସେ କେବଳ ଚଳିବ, ତାହା ନୁହେଁ । କୌଣସି ଉପାଦାନ ଅବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ଥାଇ ଅନ୍ୟ ଉପାଦାନ ଊଣା ଥିଲେ, ଫଳ ଭଲ ହେବ ନାହିଁ । ସବୁ ଉପାଦାନ ଦେହର ପୁଷ୍ଟି ଓ ଜୀବନର ସାର୍ଥକତା ପାଇଁ ଲୋଡ଼ା । କିନ୍ତୁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦାନର ଆବଶ୍ୟକତା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର । ଦେଶକାଳପାତ୍ର ଅନୁସାରେ ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦାନର ଲୋଡ଼ା ଊଣା ବା ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, ପିଲମାନଙ୍କର ବେଶୀ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଦରକାର, ଯୁବକମାନଙ୍କର ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଚର୍ବି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ଦରକାର । ଶୀତପ୍ରଧାନ ଦେଶରେ ଓ ଶୀତକାଳରେ ଚର୍ବି ଓ ତେଲ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ବେଶୀ ଲୋଡ଼ା । ବିଭିନ୍ନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦାନର ତାରତମ୍ୟ ସ୍ୱାଭାବିକ । କୌଣସି ଖାଦ୍ୟରେ ସବୁ ଉପାଦାନ ଯଥୋଚିତ ପରିମାଣରେ ଥିଲେ, ସେହି ଖାଦ୍ୟକୁ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ (Balanced Diet) କୁହାଯାଏ । ପକ୍ଷାନ୍ତରରେ କୌଣସି ଉପାଦାନ ବେଶୀ ଥାଇ ଅନ୍ୟ ଉପାଦାନ ଊଣାଥିଲେ, ସେହି ଖାଦ୍ୟକୁ ଅସମ ଖାଦ୍ୟ (Ill-balanced Diet) କୁହାଯାଏ । କିନ୍ତୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ଯେ, କୌଣସି ଅବଶ୍ୟକ ଉପାଦାନ ଊଣା କିମ୍ବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଉପାଦାନ ବେଶୀ ଥାଏ । ଭାରତବର୍ଷର ଲୋକସାଧାରଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ଚିନି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ଶ୍ୱେତସାର ଖୁବ୍ ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ଥାଏ, ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଚର୍ବିର ଖୁବ୍ ଅଭାବ ଥାଏ; ଖଣିଜ ଲବଣ ଓ ଜୀବନିକା ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ଊଣା ଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ସାଧାରଣ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଶକ୍ତି, ତାପ ଉତ୍ପାଦନ କରିବା ଶକ୍ତି ଓ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ଗଠନ— ଏହି କାର୍ଯ୍ୟପାଇଁ ଭାରତୀୟ ଖାଦ୍ୟରେ ସବୁ ଉପାଦାନର ଅଭାବ

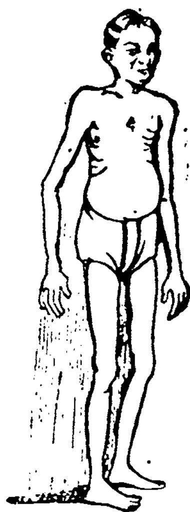
ସବୁବେଳେ ଥାଏ । ଦୁଧ, ଅଣ୍ଡା, ମାଛ, ମାଂସ, ଶାକ ସବ୍‌ଜି ପରି ରୋଗବିରୋଧୀ ଖାଦ୍ୟ ସାଧାରଣତଃ ଦୁଷ୍ପ୍ରାପ୍ୟ । ତେଣୁ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଅସମ (Ill-balanced) ଅଟେ ।

ମୁସଲମାନ ବହୁଳଦେଶ, ୟୁରୋପ, ଆମେରିକା ଓ ୟୁରୋପୀୟ ଉପନିବେଶମାନଙ୍କରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଚର୍ବିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ସାଧାରଣତଃ ନ ଥାଏ, ଉପାଦାନ ସମଷ୍ଟିର ପରିମାଣ ମଧ୍ୟ ଊଣା ନ ଥାଏ । ତେଣୁ ଏ ସବୁ ଦେଶର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ସାଧାରଣତଃ ସୁସମ [Balanced Diet]. ଅଟେ ।

ଆମର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ନୈତିକ ଓ ସାମାଜିକ ଅବନତି ଏହି ଅସମ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ଘଟିଛି । ସୁସମ ଖାଦ୍ୟ ୟୁରୋପୀୟମାନଙ୍କର ଅଗ୍ରଗତିର ପ୍ରଧାନ କାରଣ । ଅଳ୍ପ କେତେକ ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ଜାପାନର ଲୋକେ ଅସମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ଆମଠାରୁ ଅଧିକ ଅବନତ ଥିଲେ । ସେମାନେ ଆମରିପରି ଭାତ ଖାଉଥିଲେ । ଏବେ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଭାତ ଖାଉଛନ୍ତି; କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ଯୋଗୁଁ ସେମାନଙ୍କର ଅସମ ଖାଦ୍ୟ ସୁସମ ହୋଇଅଛି । ସେମାନେ ୟୁରୋପୀୟ ଖାଦ୍ୟକୁ ଗ୍ରହଣ ନ କରି ମଧ୍ୟ ଏହା କରିପାରିଅଛନ୍ତି । ସୋୟାବିନ୍ ଓ ମାଛର ପ୍ରଚୁର ବ୍ୟବହାର ଯୋଗୁଁ ଏହା ସମ୍ଭବପର ହୋଇଅଛି । ଭାତ, ମାଛ ଓ ସୋୟାବିନ୍‌ର ଡାଲି ଏହି ତିନିଗୋଟି ଜିନିଷ ଜାପାନୀୟ ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରଧାନ ସାମଗ୍ରୀ । ଏହି ତିନିଗୋଟି ଖାଦ୍ୟର ସମ୍ମିଶ୍ରଣରେ ସୁସମ ଖାଦ୍ୟର ସୁନ୍ଦର ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୋଇପାରିଛି । ଆମ ଦେଶରେ ମାଛର ଅଭାବ ନାହିଁ । ଲୋକେ ସାଧାରଣତଃ ମାଛକୁ ଧର୍ମବିରୋଧୀ ଖାଦ୍ୟ ବୋଲି ମନେ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏବେ କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ସୋୟାବିନ୍ ଚାଷ ହେଉଅଛି । ଅତି ସହଜରେ ମଧ୍ୟ ସବୁଠାରେ ଏହାର ଚାଷ ହୋଇପାରେ । ଆମେ ଇଚ୍ଛା କଲେ ଆମର ଖାଦ୍ୟକୁ ସୁସମ କରିପାରିବା ।

ଆମ ଦେଶରେ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ ଯେ, ମୁସଲମାନମାନେ ସାଧାରଣତଃ ହିନ୍ଦୁମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ବଳିଷ୍ଠ ଓ କଷ୍ଟସହ୍ୟ ଅଧିକ ସମସ୍ତ କଠିନ କାମ କରିପାରନ୍ତି । ବସନ୍ତ, ହଇଜା ଓ ମାଲେରିଆ ପ୍ରଭୃତି ମହାମାରୀ ହେଲେ ସମାନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁସଂଖ୍ୟା କମ୍ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ହିନ୍ଦୁମାନଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁସଂଖ୍ୟା ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ପ୍ରଧାନ କାରଣ, ହିନ୍ଦୁମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ଧର୍ମଗତ ବାଧା ଅଧିକ ଥିବାଯୋଗୁଁ ସେମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ସୁଷମ ବା ଯଥେଷ୍ଟ ହୁଏନାହିଁ । କେବଳ ଗୋଟିଏ ଖାଦ୍ୟ ଛଡ଼ା ମୁସଲମାନ୍‌ମାନଙ୍କର ଧର୍ମଗତ ବାଧା ନାହିଁ । ଏଣୁ ହିନ୍ଦୁମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ମୁସଲମାନମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ସୁଷମ ଓ ଯଥେଷ୍ଟ ।

ପୁଷ୍ଟି ଓ ପୁଷ୍ଟିବିପାକ—


ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବ

ଖାଦ୍ୟ ସୁଷମ ହୋଇଥିଲେ, ଲଘୁପାକ ହୋଇ ସହଜରେ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗରେ ପହଞ୍ଚିପାରୁଥିଲେ, ତଦ୍ୱାରା କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ନ ହୋଇ ଝାଡ଼ା ସଫା ହେଉଥିଲେ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ତୃପ୍ତିକର ହୋଇଥିଲେ ଦେହର ପୁଷ୍ଟି **(Nutrition)** ଅବାଧରେ ସାଧିତ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ହେଲେ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ପୁଷ୍ଟିରେ ଭୀଷଣ ଆଘାତ ଲାଗେ ଏବଂ ସମୂହ ପୁଷ୍ଟିର ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ବା ପୁଷ୍ଟିବିପାକ **(Malnutrition)** ଘଟେ । ପୁଷ୍ଟି ଯେପରି ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତାର ମୂଳ କାରଣ, ସେହିପରି ପୁଷ୍ଟିବିପାକ ଅଧିକାଂଶ

ରୋଗର ମୂଳ କାରଣ । ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟରେ ବେଶୀ ଭାଗ କାର୍ବୋଜଳ ଥାଏ, ପ୍ରୋଟିନ୍, ଖଣିଜ ଲବଣ ଓ ଜୀବନିକାର ଅଭାବ ଥାଏ, ସେପରି ଅସମ ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ପୁଷ୍ଟିର ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଘଟିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଆମ ଦେଶରେ ଅସମ ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ବିରଳ ନୁହେଁ । ବେରି ବେରି, ରକ୍ତହୀନତା ଓ ଅନ୍ଧାରକଣା ପରି କେତେକ ଛୋଟ୍ ରୋଗ ପ୍ରଧାନତଃ ପୁଷ୍ଟି ବିପାକ ଯୋଗୁଁ ଘଟିଥାଏ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କୌଣସି ରୋଗ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଦେହର ସ୍ୱାଭାବିକ ଗଠନ ଭଲ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଉଚ୍ଚତା ଓ ବୟସ ଅନୁସାରେ ଲୋକଙ୍କର ଓଜନ କମ୍ ଥାଏ । ଆମ ଦେଶର ସ୍କୁଲପିଲାଙ୍କର ସାଧାରଣତଃ ବହୁତ ରୋଗ ଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଘଣ୍ଟିକା ବଡ଼ ହେବା, ଦାନ୍ତ ବିକୃତ ହୋଇ ବାହାରିବା, କାଛୁ କୁଣ୍ଡିଆ ହେବା, ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ଚଷମା ବ୍ୟବହାର କରିବା, କଠିନ ପରିଶ୍ରମ ପ୍ରତି ଅନିଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରିବା, ଯୌବନ ସୁଲଭ ଉତ୍ସାହର ଅଭାବ ହେବା—ଏ ସବୁ ଅବସ୍ଥା ସୁସମ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ପୁଷ୍ଟି ଭଲ ଥିଲେ ଚମ ଓ ବାଳ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଓ ଚିକ୍କଣ ଦେଖାଯାଏ ଏବଂ ଦେହରେ ସୁସ୍ଥତାର ଜ୍ୟୋତି ଫୁଟିଉଠେ । ଆଖି ଦୁଇଟି ନିର୍ମଳ ଓ ଚକ୍ ଚକ୍ ଦେଖାଯାଏ । ସୁସମ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବରେ ଏହାର ବିପରୀତ ଫଳ ଘଟେ । ଚମ ଖଦଖଦିଆ ଦେଖାଯାଏ ଏବଂ ଚମ ଉପର ଖିବ ଖିବ ହୋଇଯାଏ, 'ପଦ୍ମକଣ୍ଟକ' ରୋଗ ଚମ ଉପରେ ଦେଖାଯାଏ, ଆଖିର ଧଳା ଓ କଳା ଡୋଳାର କେତେକ ଅଂଶ ଶୁଖିଯାଇ 'ଅଇଁଷକାଟି' "ଗୁଡ଼ଜଳିଆ" ମାଡ଼ିଯାଏ; ଓଠ ଫାଟେ ଓ ତୁଣ୍ଡ ଘା, ଜିଭ ଘା ହୁଏ । ପାଟିର ଦୁଇ କଡ଼ ଫାଟି ଲଗାମଧରା ଘା ହୁଏ । ଦାନ୍ତ ସଢ଼ସା ହୁଏ, ଅଳ୍ପକେ ମାଢ଼ିରୁ ରକ୍ତବାହାରେ । ଏ ସବୁ ଅବସ୍ଥା ଆମ ଦେଶର ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଅବୋଧ

ବିରଳ ନୁହେଁ । ଯେ କୌଣସି ସ୍ଥଳର ଛାତ୍ରଙ୍କଠାରେ ଏ ଦୁରବସ୍ଥା ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ ।


'ଖାଦ୍ୟର' ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ

ଆମ ଦେଶର ବୋର୍ଡିଙ୍ଗ ପ୍ରଭୃତି ଛାତ୍ର ଅନୁଷ୍ଠାନର ଖାଦ୍ୟ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି ଦେଖିଲେ ଜଣାଯାଏ, ସେଠାରେ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ, ତାହା ଖୁବ୍ ଅସମ । ଫଳରେ ପୁଷ୍ଟିବିପାକ ଅତି ସାଧାରଣ । ନିମ୍ନରେ କୌଣସି ଏକ ଅନୁଷ୍ଠାନର ଜଣପିଛା ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ଦିଆହେଲା ।

ଚଳ ଚୁଡ଼ଳ	-	-	୩୭.୫ ତୋଲା
ଦୁଧ	-	-	୨.୫ ,,
ଡାଲି (ହରଡ଼)	-	-	୨.୫୦ ,,
ବାଇଗଣ	-	-	୨.୦ ,,
ଭେଣ୍ଡି	-	-	୧.୭୫ ,,
ଶାଗ	-	-	୧.୭୫ ,,
ରାଶି ତେଲ ବା ସୋରିଷ ତେଲ	-	-	୧.୭୫ ,,

ଖାଦ୍ୟ-ଉପାଦାନ ହିସାବରେ :—

ପ୍ରୋଟିନ୍	-	-	୩୮ ଗ୍ରାମ୍
ଚର୍ବି	-	-	୧୯ ,,

ଶନିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ - - ୩୫୭ ଗ୍ରାମ୍
ତାପ ଉତ୍ପାଦକା ଶକ୍ତି - - ୧୭୫୦ କାଲରି

ଏପରି ଖାଦ୍ୟରେ ଖଣିଜ ଲବଣ ଓ ଜୀବନିକା, ପ୍ରୋଟିନ୍, ଚର୍ବି ଖୁବ୍ କମ୍ ଅଛି । ଏ ଖାଦ୍ୟର ତାପ-ଉତ୍ପାଦକା ଶକ୍ତି . ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ କମ୍ । ଅନ୍ତତଃ ୨୪୦୦ କାଲରିର ତାପ ସ୍ଥାନରେ ଅର୍ଦ୍ଧେ ୧୭୦୦ କାଲରିର ତାପ ଏଥିରେ ଅଛି । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନୁଷ୍ଠାନର ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାକୁ ବିଶ୍ଲେଷଣ କରି ଦେଖିଲେ ଏହାଠାରୁ ଅଧିକ ଖରାପ ଅବସ୍ଥା ଜଣାପଡ଼େ । ଏଥିରେ ଶାରୀରିକ ବା ମାନସିକ ସ୍ଫୂର୍ତ୍ତି ଅସମ୍ଭବ । ଏପରି ଅସମ ଓ ଅପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ଉନ୍ନତତର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଲାଭ କରିବା କଦାପି ସମ୍ଭବପର ହେବନାହିଁ । ଅଥଚ ଆମ ଦେଶର ଭାବୀ ନାଗରିକ, ନେତା, ହର୍ତ୍ତାକର୍ତ୍ତା ବିଧାତାଙ୍କ ପାଇଁ ଏ ପ୍ରକାର ନିକୃଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା ହେଉଅଛି ।



ଉନ୍ନତତର ଖାଦ୍ୟ

ଆମର ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟକୁ ସୁସମ ଓ ପୁଷ୍ଟିକର କରିବାକୁ ହେଲେ ତାହାର ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ନିମ୍ନଲିଖିତ ତାଲିକା ଅନୁସାରେ ହେବା ଉଚିତ ।

	କାଲରି	ଗ୍ରାମ୍	ତୋଳା
ପ୍ରୋଟିନ୍	...	୬୫	୫.୫
ଚର୍ବି ବା ତେଲ	...	୪୫-୬୦	୩.୭୫-୫

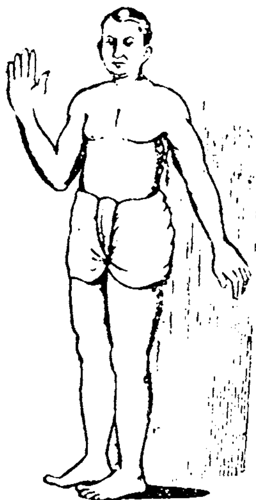
	କାଲରି	ଗ୍ରାମ୍	ତୋଳା
ଜନ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ବେଶୀ କାମ କରୁ ନ ଥିବା ଲୋକ	୨୧୭୦	୫୪୦	୪୮
ଅଲ୍ପ କାମ କରୁଥିବା ଲୋକ, ଗାଆଁ ଗଣ୍ଡାର ମୂଲିଆ	୨୭୦୦	୬୫୦	୫୭.୫
କଠିନ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବା ଲୋକ	୨୮୦୦-୩୦୦୦	୭୦୦-୭୫୦	୬୧-୬୫
ଦୁଧ ଖୁଆଉଥିବା ମାଆ	୩୦୦୦	୭୫୦	୬୫
ଗର୍ଭିଣୀ ସ୍ତ୍ରୀ	୨୫୦୦	୭୦୦	୫୩
୧୪ ବର୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଯୁବକ	୨୭୦୦	୬୫୦	୫୭.୫
୧୪ ବର୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ସ୍ତ୍ରୀ	୨୧୦୦	୫୨୫	୪୬

ଗର୍ଭିଣୀ ସ୍ତ୍ରୀ, ଦୁଧ ଖୁଆଉଥିବା ମା, ବଢ଼ିଲା ପିଲାମାନଙ୍କର ଖୁବ୍ ବେଶୀ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଲୋଡ଼ା । ଦୈନିକ ୭୫ ଗ୍ରାମ୍ ବା ୫.୫ ତୋଳାରେ ଚଳିବ ନାହିଁ । ଏହାଛଡ଼ା ଜୀବନୀକା ଓ ଖଣିଜ ଲବଣ ମଧ୍ୟ ଯଥୋଚିତ ଭାବରେ ଲୋଡ଼ା ।

ବହୁପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଓ ତାହାର ସମ୍ମିଶ୍ରଣରେ ଏହିମତେ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାହୋଇ ପାରେ । ଆମ ମଫସଲର ସ୍ୱାବଲମ୍ବନ ଜୀବନରେ ଟଙ୍କା ରୂପରେ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟର ମୂଲ୍ୟ ଠିକ୍ କରିବା କଷ୍ଟ-

କର । ନିଜ ନିଜର ବିଲବାଡ଼ିରୁ ଉତ୍ପନ୍ନଜାଇ ଖାଉଥିବା ଲୋକ ନିଜ ନିଜର ଖାଦ୍ୟର ମୂଲ୍ୟ ନିରୂପଣ କରି ନ ଥାନ୍ତି । ଖାଦ୍ୟ ସ୍ୱାବଲମ୍ବନ

ଯଥୋଚିତ ଖାଦ୍ୟ



କ୍ଷେତ୍ରରେ ଟଙ୍କା ରୂପରେ ମୂଲ୍ୟ ଠିକ୍ କରିବା ଅନାବଶ୍ୟକ; କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ଉପର ଉକ୍ତ ତାଲିକା ଅନୁସାରେ ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକ ଥିଲେ ଯଥେଷ୍ଟ । ଲୋକସାଧାରଣଙ୍କର ବୁଝିବା ସକାଶେ ଉପର ଉକ୍ତ ତାଲିକାକୁ ସାଧାରଣତଃ ମିଳୁଥିବା ଓ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ମିଶ୍ରିତ ଖାଦ୍ୟ ଆକାରରେ ଦର୍ଶାଇବାକୁ ହେବ । ଜଣିଖିଆଙ୍କ ସୁବିଧା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ମୂଲ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ମିଶ୍ରିତ ଖାଦ୍ୟର ତାଲିକା ଦିଆହେବ । ଏହି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଆମ ଓଡ଼ିଶା ପ୍ରଦେଶର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବିଭାଗ ସ୍ଥାନୀୟ ଦର-ଦାମ୍ ଅନୁପାତରେ କେତେକ ସୁସମ ଖାଦ୍ୟର ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଅଛନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକର ବିଶେଷ ବିବରଣ ତଳେ ଦିଆହେଲା । ସେଥିରୁ ବୁଝାହେବ ଯେ, ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ସୁସମ ଖାଦ୍ୟ ମିଳିପାରେ । ମଫସଲର ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀଙ୍କ ପାଇଁ ଖର୍ଚ୍ଚର ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠି ନ ପାରେ । କିଣିଖିଆ ଗରିବ କୁଲି ଓ ଧନୀ ନିଜନିଜର ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥାର ବିବେଚନାରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଖାଦ୍ୟ-ଯୋଜନା ଗୁଡ଼ିକରୁ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଯୋଜନା ଗ୍ରହଣ କରି କାର୍ଯ୍ୟରେ ପରିଣତ କରିପାରନ୍ତି । ୧୯୩୯ ମସିହା ପୂର୍ବ ଦର ଅନୁ-ସାରେ ଯୋଜନା ଗୁଡ଼ିକର ଦାମ କଷା ହୋଇଛି ।

ଖାଦ୍ୟଯୋଜନା—୧ ନମ୍ବର

ରନ୍ଧାବଢ଼ା ଖର୍ଚ୍ଚ ଛଡ଼ା ମାସକୁ ୪୩୍ୟ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ଦୈନିକ ମିଶ୍ରିତ ଖାଦ୍ୟର ତାଲିକା :—

ଖାଦ୍ୟ	ଦୈନିକ ପରିମାଣ
ଢିଙ୍କିକୁଟା ମୋଟା ଉଷୁନା ଚାଉଳ	୩୫ ତୋଳା
ମାଣ୍ଡିଆ	୧୨.୫ "
ଡାଲି (ହରଡ଼)	୨.୫
ଶାଗ (ଖଡ଼ା)	୨.୫
ଶୁଖୁଆ ମାଛ	୨.୫ "
ସୋରିଷ ତେଲ ବା ଶୋରିଷ ତେଲ	୨.୫ "
ବାଇଗଣ	୫.୦ "
ଭେଣ୍ଡି	୨.୫ "
ଦେଶୀ ଆଳୁ	୨.୫ "
ଗୁଡ଼	୩.୭୫ "
ଚିନାବାଦାମ ଭଜା	୨.୦ "
ଲୁଣ ଓ ମସଲା ପ୍ରଭୃତି	୦.୫ "

ଖାଦ୍ୟଯୋଜନା – ୨ ନମ୍ବର

ରନ୍ଧାବଢ଼ା ଖର୍ଚ୍ଚ ଛଡ଼ା ମାସକୁ ୪୫୷ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ଦୈନିକ ମିଶ୍ରିତ ଖାଦ୍ୟର ତାଲିକା :—

ଖାଦ୍ୟ	ଦୈନିକ ପରିମାଣ
ଢିଙ୍କିକୁଟା ଉଷୁନା ଚାଉଳ	୩୦ ତୋଳା
ଚକିପେଷା ଗହମ ଅଟା	୧୨.୧ "
ଡାଲି (ହରଡ଼)	୨.୫ "

ଖାଦ୍ୟ	ଦୈନିକ ପରିମାଣ	
ଖଡ଼ା ଶାଗ	୭.୫	"
କଞ୍ଚା କଦଳୀ	୨.୫	"
ବିଲାତିଆଳୁ ବା ଅନ୍ୟ ଭୂଗର୍ଭ ପରିବା	୨.୫	
ଘିଅ ବା ସୋରିଷ ତେଲ	୩.୭୫	"
ଗୁଡ଼	୩.୭୫	"
ଦୁଧ	୧୦.୦	"
ପାଚିଲା କଦଳୀ, ପାଚିଲା କୋଳି ବା ଅନ୍ୟ ପାଚିଲା ଫଳ	୫.୦	"
ଗଜାମୁଗ ବା ଗଜାବୁଟ	୧.୨୫	
ଲୁଣ ଓ ମସଲା ପ୍ରଭୃତି	୦.୫	"

ଖାଦ୍ୟଯୋଜନା—୩ ନମ୍ବର

ରନ୍ଧାବଢ଼ା ଖର୍ଚ୍ଚ ଛଡ଼ା ମାସକୁ ୫୨୯ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ଦୈନିକ ମିଶ୍ରିତ ଖାଦ୍ୟର ତାଲିକା—

ଖାଦ୍ୟ	ଦୈନିକ ପରିମାଣ	
ଢିଙ୍କିକୁଟା ଉଷୁନା ଚାଉଳ	୩୦	ତୋଳା.
ଚକିପେଷା ଗହମ ଅଟା	୨.୫	"
ହରଡ଼ ଡାଲି	୭.୫	"
ଖଡ଼ା ଶାଗ	୭.୫	"
ବାଇଗଣ	୫.୦	
କଞ୍ଚା କଦଳୀ	୨.୫	"
ଭେଣ୍ଡି	୫.୦	"
ବିଲାତିଆଳୁ	୨.୫	"
ଘିଅ ବା ସୋରିଷ ତେଲ	୩.୭୫	"

ଖାଦ୍ୟ	ଦୈନିକ ପରିମାଣ	
ମାଂସ ବା ମାଛ କିମ୍ବା ଡିମ୍ବ	୨·୫	”
ଗୁଡ଼	୩·୭୫	”
ଦୁଧ	୨୦·୦	”
ପାଚିଲା କଦଳୀ ବା ଅନ୍ୟ ପାଚିଲା ଫଳ	୧୦·୦	”
ଲୁଣ ଓ ମସଲା ପ୍ରଭୃତି	୦·୫	”

ଖାଦ୍ୟଯୋଜନା—୪ ନମ୍ବର (ଆମିଷ)

ରନ୍ଧାବଢ଼ା ଖର୍ଚ୍ଚ ଛଡ଼ା ମାସକୁ ଟ୧୫୯ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ଦୈନିକ ମିଶ୍ରିତ ଖାଦ୍ୟର ତାଲିକା—

ଢିଙ୍କିକୁଟା ଉଷୁନା ଚାଉଳ	୧୫	ତୋଳା
ଚକିପେଷା ଗହମ ଅଟା	୧୫	”
ହରଡ଼ ଡାଲି	୫	
ମାଂସ ବା ମାଛ (ଘେଟ)	୨·୫	”
କୁକୁଡ଼ା ଅଣ୍ଡା	୨	ଗୋଟା
(କ) ସଜନା ଛୁଇଁ, (ଖ) ବାଇଗଣ, (ଗ) ଶିମ୍ବ (ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସଜ ପରିବା) } ପ୍ରତ୍ୟେକ	୨·୫	
ଖଡ଼ା ଶାଗ	୧୦·୦	”
ଗାଈ ଦୁଧ	୨୦·୦	”
ଚିନି	୩·୭୫	
ଲୁଣି ବା ସୋରିଷ ତେଲ	୦·୭୨	”
ଘିଅ	୩·୧୦	”
ପାଚିଲା କଦଳୀ ବା ଅନ୍ୟ ପାଚିଲା ଫଳ	୧୫·୦	”
ମସଲା ଓ ଲୁଣ ପ୍ରଭୃତି	୦·୫	”
ଚା, କଫି	ଯଦି ଦରକାର ହୁଏ, ଖୁବ୍ କମ୍	

ଖାଦ୍ୟଯୋଜନା—୪ ନମ୍ବର (ନିରାମିଷ)

ରକ୍ଷାବନ୍ଧା ଖର୍ଚ୍ଚ ଛଡ଼ା ମାସକୁ ୪୧୫୯ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ଦୈନିକ ମିଶ୍ରିତ ଖାଦ୍ୟର ତାଲିକା—

ଚାଉଳ (ଢିଙ୍କିକୁଟା, ଉଷୁନା)	୧୫	ତୋଳା
ଚକ୍କିପେଷା ଗହମ ଅଟା	୧୫	”
ଡାଲି	୭.୫	”
ଦୁଧ	୩୦.୦	”
ଦହି	୧୨.୫	”
ଘିଅ	୩.୭୫	”
ଚିନି	୩.୭୫	”
ବାଦାମ ଅଥବା	୩.୭୫	
ସବୁଜପରିବା	୧୦.୦	”
ଶାଗ	୧୨.୫	”
ପାଚିଲା ଫଳ	୧୦.୦	”
ଚା, କଫି, ମସଲା ଓ ଲୁଣ ପ୍ରଭୃତି	ଖୁବ୍ କମ୍	

ତାଲିକାଗୁଡ଼ିକ ଉପର ଉକ୍ତ ମିଶ୍ରିତ ବଳକା ମୂଲ୍ୟର ଖାଦ୍ୟ ଯୋଜନାରେ ଖାଦ୍ୟର ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକ କି କି ପରିମାଣରେ ଅଛି ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକରେ କେତେ କେତେ ସ୍ଥୈତିକ ଶକ୍ତି (Potential Energy) ଅଛି, ତାଲିକା ଆକାରରେ ତାହା ତଳେ ଦିଆହେଲା। ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ଭାବରେ ଥିବା ସ୍ଥୈତିକ ଶକ୍ତିକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଶକ୍ତି ବା କ୍ରିୟାଶୀଳ ଶକ୍ତି (Kinetic Engergy) ରେ ପରିଣତ କର ତାପର ଏକକ "କାଲରି" ଆକାରରେ ଦର୍ଶା ହୋଇଅଛି।

ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ	୧ ନମ୍ବର ଖାଦ୍ୟ ଯୋଜନା [ମାସକୁ ଟ୩୍ୟ] ଦୈନିକ ପରିମାଣ	୨ ନମ୍ବର ଖାଦ୍ୟ ଯୋଜନା [ମାସକୁ ଟ୫୵] ଦୈନିକ ପରିମାଣ	୩ ନମ୍ବର ଖାଦ୍ୟ ଯୋଜନା [ମାସକୁ ଟ୨୧] ଦୈନିକ ପରିମାଣ	୪ ନମ୍ବର ଖାଦ୍ୟ ଯୋଜନା (ଅମିଷ) [ମାସକୁ ଟ୧୧୧] ଦୈନିକ ପରିମାଣ	୫ ନମ୍ବର ଖାଦ୍ୟ ଯୋଜନା (ନିରମିଷ) [ମାସକୁ ଟ୧୪୧] ଦୈନିକ ପରିମାଣ
ପ୍ରୋଟିନ୍	୯୨·୮୩ ଗ୍ରାମ୍	୬୬·୮୬ ଗ୍ରାମ୍	୯୪·୩୧ ଗ୍ରାମ୍	୯୧·୦୯ ଗ୍ରାମ୍	୨୭·୦୮
ଚର୍ବି	୪୪·୭୦ ,,	୫୩·୦୮ ,,	୬୮·୫୩ ,,	୭୨·୦ ,,	୬୮·୪୮
ଶର୍କରା ଜାତୀୟ ଉପାଦାନ	୫୬୭·୯୫ ଗ୍ରାମ୍	୪୮୪·୮୨ ଗ୍ରାମ୍	୪୯୯·୮୯ ଗ୍ରାମ	୩୨୧·୯୯ ଗ୍ରାମ୍	୪୦୯·୧୩
ଖଣିଜ ଲବଣ	୧୪·୨ ,,	୧୪·୧୬ ,,	...	୧୫·୯୯ ,,	୧୫·୮୩
ତାପ ଉତ୍ପାଦିକା-ଶକ୍ତି (କାଲରି)	୨୮୪୩	୨୭୬୬	୨୯୯୬	୨୬୫୯	୨୭୧୦

୪ ନମ୍ବର ଅମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଜନାରେ ମାଂସର ହିସାବ ନିଅ ହୋଇଛି । ଉପର ଲିଖିତ ତାଲିକାରେ ପ୍ରୋଟିନ, ଚର୍ବି ଓ ଶର୍କରା ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ—ଏହି ତିନୋଟିର ସମଷ୍ଟିର ତାପ ଉତ୍ପାଦିକା ଶକ୍ତି ପରିମାଣ ଦର୍ଶା ହୋଇଅଛି । କିନ୍ତୁ ଗଠନମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲାଗୁଥିବା ପ୍ରୋଟିନ୍‌ର ପରିମାଣକୁ ବାଦ ଦେବାକୁ ହେବ । କାରଣ ଏହାକୁ ଶକ୍ତିଦାୟକ ଖାଦ୍ୟରୂପେ ବ୍ୟବହାର କଲେ ନୂତନ ଅଙ୍ଗ ଗଠନ ଓ ଅଙ୍ଗକ୍ଷୟର ପୁନର୍ଗଠନ କାମରେ ବାଧା ପଡ଼ିବ । ହାରାହାରି ଧରି ହୋଇଅଛି ଯେ, ସାଧାରଣ ସାବାଳକର ଦୈନିକ ୬୫ ଗ୍ରାମ୍ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଗଠନମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟପାଇଁ ଲୋଡ଼ା । ଏହି ପରିମାଣକୁ ବାଦ ଦେଲେ ଉକ୍ତ ପାଞ୍ଚପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟରୁ ନିମ୍ନଲିଖିତମତେ ତାପ-ଉତ୍ପାଦିକା ଶକ୍ତି ବା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଶକ୍ତି ମିଳିବ ।

୧ ନମ୍ବର	୨ ନମ୍ବର	୩ ନମ୍ବର	୪ ନମ୍ବର (ଅମିଷ)	୪ ନମ୍ବର (ନିରାମିଷ)
୨୫୨୨	୨୪୬୧	୨୨୩୧	୨୩୯୩	୨୩୪୪

ପୂର୍ବବର୍ଣ୍ଣିତ ସୁସମ ଖାଦ୍ୟର ଉପାଦାନ ଓ ତାପ-ଉତ୍ପାଦିକା ଶକ୍ତିର ତାଲିକା ସଙ୍ଗେ ଉପରଲିଖିତ ପାଞ୍ଚୋଟି ମିଶ୍ରିତ ଖାଦ୍ୟ-ଯୋଜନାର ଉପାଦାନ ତୁଳନା କଲେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ହାରାହାରି ସାବାଳକପାଇଁ ଉକ୍ତ ପାଞ୍ଚୋଟି ମିଶ୍ରିତ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକା ଯଥାର୍ଥ ସୁସମ ଓ ଉପାଦେୟ । ଅବଶ୍ୟ ଖୁବ୍ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବା ମଜୁରିଆ, ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଖେଳାଳି ଛାତ୍ର ଓ ଅତିବେଶୀ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବା ସର୍କସ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କର ଅଧିକ ବେଶୀ ତାପଉତ୍ପାଦିକା ଶକ୍ତି ଲୋଡ଼ା ହେବ । ମଜୁରିଆମାନଙ୍କପାଇଁ ଅଧିକ ବେଶୀ ଚାଉଳ ଆକାରରେ ତାପ ଉତ୍ପାଦିକା ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବାକୁ ହେବ । କାର୍ଯ୍ୟ-କ୍ଷେତ୍ରରେ ଇଟାଗଡ଼ା, ପଥର, ମାଟି ହାଣୁଥିବା ଗାଁ ମଜୁରିଆମାନେ ଦିନକୁ ୩୫ ତୋଳା ବା ସାତ ଛଟାଙ୍କିରୁ ବେଶୀ ଚାଉଳ ଖାଆନ୍ତି ।

ଆଜ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଇଅଛି ଯେ ହାଡ଼ଭଙ୍ଗା କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବା ଲୋକେ ଅଭାବ ନ ଥିଲେ ସାଧାରଣତଃ ଦିନକୁ ୧୦୫ ତୋଳାରୁ ବେଶୀ ଚାଉଳର ଭାତ ଖାଆନ୍ତି, ଏହା ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ନାହିଁ । କାମ ତୁଳନାରେ ଏହା ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଅଧିକ ନୁହେଁ ।

ଅଭାବ ନ ଥିଲେ ଜଣେ ପରିଶ୍ରମୀ ଲୋକ ଦିନକୁ କେତେ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇପାରେ, ତାହାର ହିସାବ ନିମ୍ନରେ ଦିଆହେଲା ।

	ଗାଁରେ କଠିନ କୃଷିକାମ କରୁଥିବା ବେଳେ	ସହରରେ ରହି ଘରୋଇ ଚାକରି କାମ କରୁଥିବା ବେଳେ
ଚାଉଳ	୧୦୫ ତୋଳା	୭୭ ତୋଳା
ଡାଲି	୧୫ „	୧୧ „

ପରିବାପତ୍ର, ମାଛ, ମାଂସ, ପିଠା, ତେଲ ଓ ଘିଅ ସାମୟିକ ଭାବରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଏ ।

ମଜୁରିଆମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ବହୁତ ଅଭାବ ଥାଏ । ପ୍ରଥମତଃ ସବୁବେଳେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଚାଉଳ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ, ଡାଲିତ ଦୂରର କଥା । ଯେଉଁମାନେ ବହୁତ ଭାତ ଖାଇ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଶକ୍ତି ଉତ୍ପାଦନ କରନ୍ତି , ସେମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ଅଭାବ ଥାଏ । ଗଠନମୂଳକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ଏକାନ୍ତ ଅଭାବ । ପୁଣି ରୋଗ ନିରୋଧକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଖାଦ୍ୟ, ଦୁଧ, ଅଣ୍ଡା, ଶାଗ ଓ ଜୀବନୀକା ବହୁଳ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ଥାଏ । ଏଥିଯୋଗୁଁ ଆମ ଦେଶରେ ସର୍ବନ୍ଦ ପୁଷ୍ଟିବିପାକ ଦେଖାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଅଳ୍ପ ଚେଷ୍ଟାରେ ଓ ବିନା ଖର୍ଚ୍ଚରେ ବା ଅତି କମ୍ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ସେମାନଙ୍କୁ

ସହ୍ରଙ୍କରେ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ମିଳନ୍ତା । ଆର୍ଥିକ ଦୁରବସ୍ଥା ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବର ପ୍ରଧାନ କାରଣ । ଦୁରବସ୍ଥା ସତ୍ତ୍ୱେ କପରି ଉତ୍କୃଷ୍ଟତର ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇ ତାର ସୂଚନା ବର୍ତ୍ତମାନ ଦଆ-ଯାଉଅଛି ।

ଉଦ୍‌ଭିଜ୍ଜ ଖାଦ୍ୟ

ଭାତ—ଆମ ଦେଶ ଗ୍ରାମବହୁଳ ଓ କୃଷିପ୍ରଧାନ । ମଫସଲର ଦୁରବସ୍ଥା ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଦୁଃଖ ଦୈନ୍ୟର ପରିଚାୟକ । ସେ ସ୍ଥାନର ବିଶେଷତ୍ୱ ହେଉଛି, ଖାଦ୍ୟ ସ୍ୱାବଲମ୍ବନ । ଆଧୁନିକ ଯୁଗର ଯାନ୍ତ୍ରିକ ସଭ୍ୟତା ଓ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଭାବ ସତ୍ତ୍ୱେ ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ସ୍ୱାବଲମ୍ବନ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମ୍ଭବପର ଏବଂ ଏହାର ପରିତ୍ୟାଗ ଅମଙ୍ଗଳକର । କେବଳ କେତେକ ବଂଶପରମ୍ପରା ରୀତି ଓ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ଛାଡିବାକୁ ହେବ । ଅକାଣ୍ଡିଆ କିମ୍ବା ଦରକାଣ୍ଡିଆ ସଦ୍ୟ ଢିଙ୍କିକୁଟା ଚାଉଳ ବ୍ୟବହାର କଲେ, କାଠିମିରି ଭାତ ରାନ୍ଧି କରି ଖାଇଲେ, ଯଥେଷ୍ଟ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏଥିରୁ କେତେକ ପରିମାଣରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଖଣିଜ ଲବଣ ମିଳିବ । ପୁଷ୍ଟି ହିସାବରେ ତତଲା ଭାତ ଓ ପଖାଳ ଭାତରେ ଆଦୌ ପାର୍ଥକ୍ୟ ନାହିଁ; ବରଂ ଭାତରୁ ପେଜ ନ ଗାଳି, ପାଣି ଦେଇ ପଖାଳିଲେ ଚାଉଳର ସମସ୍ତ ଉପାଦାନ ସଂର-କ୍ଷିତ ହୁଏ । କେତେକ ଅବସ୍ଥାରେ ଗୁଣ୍ଡି ପଖାଳ ଓ ସଜ ପଖାଳ ଖୁବ୍ ଉପାଦେୟ ଓ ତୃପ୍ତିକର । ବାସି ପଖାଳକୁ କେତେକେ ଘୃଣା କରିଥାନ୍ତି; କିନ୍ତୁ ବାସି ପଖାଳରେ ମଧ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ସାର ଅଛି । ବାସି ପଖାଳରେ ବହୁ ପରିମାଣରେ 'ଇଷ୍ଟ' (**Yeast**) ଥାଏ । ଏହି ଇଷ୍ଟ ସଞ୍ଚରିବା ଯୋଗୁଁ ବାସି ପଖାଳ ସାମାନ୍ୟ ଖଟା ହୁଏ । ଏଥିରେ ଖ-ଜୀବନୀକା ଥାଏ । ତେଣୁ ପଖାଳଖିଆ ଲୋକମାନଙ୍କର ଏହା-

ଦ୍ୱାରା ଖ-ଜୀବନକାର କେତେକ ଅଭାବ ପୂରଣ ହୁଏ । ଆମ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ପ୍ରଧାନ ଦେଶରେ ବାସି ପଖାଳ ଅପକାରୀ ନୁହେଁ, ବରଂ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ, ଉପାଦେୟ ଓ ତୃପ୍ତିକର । ବୈଶାଖ ଓ ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ମାସର ଉଦୁଉଦିଆ ଖରାରେ ବିଲବାଡ଼ିରେ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରି କଂସାଏ ବାସି ପଖାଳ, ମେଞ୍ଚାଏ ଶାଗ ଖରଡ଼ା ଖାଇଲେ, କପରି ଆନନ୍ଦ ମିଳେ, ତାହା ଭୁକ୍ତଭୋଗୀ ମାନେ ଜାଣନ୍ତି ।

ଭାତ ବ୍ୟତୀତ ଧାନରୁ ଚୂଡ଼ା, ମୁଢ଼ି, ଲିଆ ପ୍ରଭୃତି ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ତିଆରି ହୁଏ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏସବୁ ଖୁବ୍ ପ୍ରୟୋଜନରେ ଆସେ । ଏ ଖାଦ୍ୟର ଉପାଦେୟତା କମ୍ ନୁହେ । ଚୂଡ଼ାରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଖଣିଜ ଲବଣ ସଂରକ୍ଷିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ଚୂଡ଼ାର ବିଶେଷତ୍ୱ ଏହି ଯେ, ଏହାକୁ ଅନେକ ଦିନ ଅବାଧରେ ରଖା ଯାଇପାରେ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ଇଚ୍ଛା ଖିଆଯାଇ ପାରେ । ପୂର୍ବକାଳର ଓଡ଼ିଆ ନାବିକମାନେ ଚୂଡ଼ା ଗୁଡ଼ ଧରି, ଭାରତ ମହାସାଗରର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନକୁ ଯାତାୟତ କରୁଥିଲେ । ଏହା ଏକପ୍ରକାର ସ୍ୱଦେଶୀ ବିସ୍କୁଟର କାମ କରେ । ରୋଗ ଯୋଗୁଁ ଅରୁଚି ହେଲେ, ଚୂଡ଼ାଭଜା, ଘିଅ, ଅଦା ଓ ଲୁଣ ଲୋକେ ଖାଆନ୍ତି । ଲିହା ମଧ୍ୟ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ସୁପାଚ୍ୟ ପଥ୍ୟରୂପେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶସ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ—କେବଳ ଧାନରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ-ଦ୍ୱାରା ଆମ ଖାଦ୍ୟକୁ ସୁସମ କରିହେବ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶସ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ [Cereals]କୁ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଭଲ; ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦାନର ସଂଗ୍ରହ ସହଜରେ ହୋଇ-ପାରେ । ଆମ ଦେଶରେ ଉପୁଜୁଥିବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶସ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ମାଣ୍ଡିଆ, ଚଣା, ଗହମ, ବାଜରା [ଗ୍ରାମଧାନ, ବଡ଼ଧାନ [Millets]

ଚେଷ୍ଟା, ମକା, ଗହମ, ଯଅ, ଜଇ ପ୍ରଧାନ । ପୂର୍ବେ ଅମ ଓଡ଼ିଶାରେ ଏ ଫସଲ ପ୍ରଚୁର ଭାବରେ ହେଉଥିଲା । ଏବେ ଲୋକେ କିନ୍ତୁ ଧାନ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ଫସଲ ପ୍ରାୟ ଛାଡ଼ିଦେଲେଣି ।

ଜୀବନବିଜ୍ଞାନ [Physiology] ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମାଣ୍ଡିଅ ଖୁବ୍ ଉପାଦେୟ; କିନ୍ତୁ କେତେକେ ମାଣ୍ଡିଅକୁ ତୁଚ୍ଛ ଖାଦ୍ୟ ମନେକରନ୍ତି । ମାଣ୍ଡିଅ ରାନ୍ଧିବା ଅତି ସହଜ । ଏହାର ଯାଉ ଖୁବ୍ ଥଣ୍ଡା । ସହଜରେ ଏହା ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ଏବଂ ଭଲ ଖାଦ୍ୟ ସାର ଏଥିରୁ ମିଳେ । ଦହି, ଗୁଡ଼ ବା ଚିନି ଏଥିରେ ମିଶାଇଂ ଖାଇଲେ, ଏହା ଖୁବ୍ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଓ ତୃପ୍ତିକର ହୁଏ । ଏବେ ମଧ୍ୟ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ଲୋକେ ଘୋଳ ଦହି ଓ କାଞ୍ଜି ତୋରାଣି ସଙ୍ଗେ ମାଣ୍ଡିଅ ଯାଉ ଖାଇ ତୃପ୍ତି ଓ ଶାନ୍ତି ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ଏବଂ ବହୁ ପରିମାଣରେ ଉପକାର ପାଉଅଛନ୍ତି । ଏହା ସାଧାରଣ ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟରୂପେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଲେ, ଅସ୍ମମାନଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ, ପୁଷ୍ଟିଗତ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ମଙ୍ଗଳ ସାଧିତ ହୁଅନ୍ତା । ଅନ୍ୟ ସବୁ ଶସ୍ୟର ଅଭାବରେ କେବଳ ଭାତ ଓ ମାଣ୍ଡିଅ ଦ୍ୱାରା ଶସ୍ୟ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ମୋଚନ ହୋଇପିବ ।

ଗହମ ଅଉ ଗୋଟିଏ ଭଲ ଶସ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ । ଏହା ପୃଥିବୀର ସକଳ ସ୍ଥାନରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଏହି ଫସଲ ପାଇଁ ବେଶୀ ଶୀତ ଓ ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥାନ ଲୋଡ଼ା ହୁଏ । ଅମ୍ଭେମାନେ ଏବେ ଏହା କିଣି ବ୍ୟବହାର କରୁଅଛୁଁ । ଶସ୍ତାରେ ଓ ସହଜରେ ଏହା ନ ମିଳିବାରୁ ସାଧାରଣ ଏହାକୁ ଖାଦ୍ୟରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରୁ ନାହାନ୍ତି । ଯେତେ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଓଡ଼ିଶାରେ ଏହାର ଚାଷ ନ ହୋଇଛି, ଏହା ସାଧାରଣଙ୍କୁ ନିଶ୍ଚୟ ଦୁଷ୍ପ୍ରାପ୍ୟ ହେବ । ଚେଷ୍ଟା କଲେ ଓଡ଼ିଶାର ଶୀତପ୍ରଧାନ ଅଞ୍ଚଳରେ, ଉଚ୍ଚ ମାଳ ଅଞ୍ଚଳରେ ଓ କେତେକ

ଗଡ଼ଜାତରେ ଏହାର ଚାଷ ହୋଇପାରିବ ଏବଂ ଶସ୍ତାରେ ସମସ୍ତେ ଯାଇପାରିବେ ।

ଯବ ଓ ଜଇ ଓଡ଼ିଶାରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଚାଷ କରାହୁଏ ନାହିଁ; କିନ୍ତୁ ଏ ଦୁଇଟି ଖୁବ୍ ସୁପାଚ୍ୟ ଓ ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟ । ରୋଗ ବେଳେ ଆମେ ବିଦେଶୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରବିନ୍‌ସନ୍ ବାର୍ଲି ଖାଉଁ; କିନ୍ତୁ ଏହି ବାର୍ଲି ଯବର ଇଂରାଜୀ ନାମମାତ୍ର । ବାର୍ଲି ପରିବର୍ତ୍ତରେ ଶସ୍ତାରେ ଯବ ଗୁଣ୍ଡଲକୁ ଚୂରି ଖାଇଲେ, ସମାନ ଫଳ ମିଳେ । ଏ ଫସଲ୍ ଆମ ଦେଶରେ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇ ପାରେ । ଅବଶ୍ୟ ଆମର ଜଳବାୟୁ ଏହି ଚାଷର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନୁକୂଳ ନୁହେଁ ।

ଜଇ (Oats) ମଧ୍ୟ ଭାରତବର୍ଷରେ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ; କିନ୍ତୁ ଆମେ ସୁଦୂର କାନାଡ଼ା ପ୍ରସ୍ତୁତ 'କ୍ୱେକର ଓଟ୍‌ସ' (Quaker oats) ଛଡ଼ା ଆମ ଦେଶର ଜଇର ବ୍ୟବହାର ବିଷୟରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଅନଭିଜ୍ଞ । ସୌଭାଗ୍ୟର କଥା, ଅଳ୍ପ କେତେ ଦିନ ହେଲା ଓଡ଼ିଶାରେ 'ସ୍ୱରାଜ ଓଟ୍‌ସ' ତିଆରି ହେଉଛି ଏବଂ ତାହା ସମସ୍ତେ ପାଇବା ଭଳି ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିଲଣି । ଏହା ଅତି ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ସୁପଥ୍ୟ । ବିଶେଷତଃ ବହୁ ଦିନର ରୋଗ ଯୋଗୁଁ ଶୀର୍ଣ୍ଣ ଶରୀର ରୋଗୀର ପୁନଃ ପୁଷ୍ଟି-ସାଧନ ପାଇଁ ଏହା ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ ।

ପୁଷ୍ଟିବିଧାନ ପାଇଁ 'ମଲ୍‌ଟ' ଖାଦ୍ୟ (Malt food) ଦିଆ ହୋଇଥାଏ । ଦେହର ପୁଷ୍ଟି ପାଇଁ ଏହା ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ । କୃତ୍ରିମ ଉପାୟରେ ଏହା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଥିବାରୁ ଓ ଦୂର ଦେଶରୁ ଆମଦାନି ହେଉଥିବାରୁ ଏ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟର ମୂଲ୍ୟ ଅଧିକ । ଧନୀମାନଙ୍କ ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ଏକ-ପ୍ରକାର ଅସମ୍ଭବ । ଏହାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ନୁହେଁ କି

ସେଥିରେ ବିଶେଷତ୍ୱ କିଛି ନାହିଁ । ମାଲ୍‌ଟ ଅଙ୍କୁରିଥିବା ଏକପ୍ରକାର ଶସ୍ୟ । ଅଙ୍କୁର ସଞ୍ଚାର ହେବାବେଳେ ମଞ୍ଜି ଭିତରେ କେତେକ ରାସାୟନିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଥାଏ; ଜଟିଳ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ସରଳ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଜୀବନିକାର ମଧ୍ୟ ଉଦ୍ରେକ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏପରି ଅବସ୍ଥାର ଶସ୍ୟ ସୁପାଚ୍ୟ, ସୁପଥ୍ୟ ଓ ଉପାଦେୟ । ମଲ୍‌ଟ ଉପରେ ନିର୍ଭର ନ କରି ଗହମ ଓ ଯବ ଅଙ୍କୁର ଖାଇଲେ ଖୁବ୍ ଉପକାର ମିଳନ୍ତା ଏବଂ ଧନୀଗରିବ ସମସ୍ତଙ୍କର ଉପଯୋଗୀ ହୋଇପାରନ୍ତା । ଆଧୁନିକ ସଭ୍ୟତାର ବୃଥା ଚାକଚକ୍ୟରେ ନ ଭୁଲି ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେଲେ ଏବଂ ସାଧାରଣ ଜ୍ଞାନକୁ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବ୍ୟବହାର କଲେ ବହୁ ଜଟିଳ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହୋଇପାରନ୍ତା ।

ଅକ୍ଷତ ବା ଗୋଟା ଗୋଟା ଅବସ୍ଥାରେ ସମସ୍ତ ଶସ୍ୟ ଖାଦ୍ୟରେ ଖାଦ୍ୟ-ଜୀବନୀକା ପୂର୍ଣ୍ଣ ଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ଅକ୍ଷତ ଶସ୍ୟ ଅତି ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟ । କୃତ୍ରିମ ପ୍ରଣାଳୀରେ ସଫା କରି ତହିଁରୁ କେତେକ ଜୀବନୀକା ଓ ଖଣିଜ ଲବଣ ଆମେ ହରାଇଥାଉଁ । ବିବାହ, ହୋମ ପ୍ରଭୃତି ଶୁଭ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅକ୍ଷତ ତଣ୍ଡୁଳ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ନଖରେ ଚୋପା ନ ଛଡ଼ାଇଲେ ଅକ୍ଷତ ଚାଉଳ ମିଳେ ନାହିଁ । ଅକ୍ଷତ ଚାଉଳରେ ବୀଜର ଭବିଷ୍ୟତ ଗୁଣ ଅକ୍ଷତ ବା 'ଅକ୍ଷୁର୍ଣ୍ଣ' ହୋଇ ରହିଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ବୋଧହୁଏ ପବିତ୍ର ଧର୍ମକର୍ମରେ ଏହା ବ୍ୟବହାର କରାହୁଏ । ସଧବା ସ୍ତ୍ରୀମାନେ ସାବିତ୍ରୀ ଅମାବାସ୍ୟା ଦିନ ଢିଙ୍କିକୁଟା ଚାଉଳ ନ ଖାଇ ପେଷଣୀ ବା ଶିଳରେ ଧାନକୁ ରଗଡ଼ି ତହିଁରୁ ଚାଉଳ ବାହାର କରି ବ୍ରତ ଅକ୍ଷୁର୍ଣ୍ଣ ହେବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଖାଆନ୍ତି । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ରଧାନ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ମଧ୍ୟ ସାଧିତ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରଚୁର ଖାଦ୍ୟସାର ଥିବା ବୀଜ ଅଙ୍କୁର

ଶସ୍ୟଖାଦ୍ୟ ସମୂହରେ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ଶତକଡ଼ା ହାର

	ଜଳଭାଗ	ପ୍ରୋଟିନ୍	ଚର୍ବି ବା ତୈଳ	କ୍ଷାରିକ ଲବଣ	ତନ୍ତୁ	ଶ୍ୱେତସାର ଜାତୀୟ ଉପାଦାନ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍‌ରୁ (ବା ପ୍ରାୟ ୯ ତୋଳା) ତାପ ଉତ୍ପାଦିକା ଶକ୍ତି	
ବାଜରା	୧୨·୪	୧୧·୬	୫·୦	୨·୭	୧·୨	୬୭·୧	୩୬୦	କାଲରି
ଯବ	୧୨·୫	୧୧·୫	୧·୩	୧·୫	୩·୯	୬୯·୩	୩୩୫	,,
ମକା—କଞ୍ଚା	୭୯·୪	୪·୩	୦·୫	୦·୭	...	୧୫·୧	୮୨	,,
ଶୁଖିଲା	୧୪·୯	୧୧·୧	୩·୬	୧·୫	୨·୭	୬୬·୨	୩୪୨	,,
ଓଟ	୧୦·୭	୧୩·୬	୭·୬	୧·୮	୩·୫	୬୨·୮	୩୭୫	,,
ମାଣ୍ଡିଆ	୧୩·୧	୭·୧	୧·୩	୨·୨	...	୭୬·୩	୩୪୫	,,
ଢିଙ୍କିକୁଟା ଅରୁଆ ଚାଉଳ	୧୨·୨	୮·୫	୦·୬	୦·୭	...	୭[illegible]	୩୫୧	,,
,, ଉଷୁନା ,,	୧୨·୬	୮·୫	୦·୬	୦·୯	...	୭୭·୪	୩୪୯	,,
କଳକୁଟା ,, ,,	୧୩·୩	୬·୪	୦·୪	୦·୮	....	୭୯·୧	୩୪୬	,,
,, ଅରୁଆ ,,	୧୩·୦	୬·୯	୦·୪	୦·୫	....	୭୯·୨	୩୪୮	,,
ଚୂଡ଼ା	୧୨·୨	୬·୬	୧·୨	୧·୮	...	୭୮·୨	୩୫୦	,,
ଲିଆ	୧୪·୬	୭·୫	୦·୧	୩·୪	...	୭୪·୩	୩୨୮	,,
ଗହମ	୧୨·୮	୧୧·୮	୧·୫	୨·୫	୧·୨	୭୧·୨	୩୪୬	,,
ଚକଚେଲା ଗହମ ଅଟା	୧୨·୨	୧୨·୧	୧·୭	୧·୮	...	୭୨·୨	୩୫୩	,,
ଗହମ ମଇଦା	୧୩·୩	୧୧·୦	୦·୯	୦·୪	୦·୩	୭୪·୧	୩୪୯	,,

ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପୁଷ୍ଟିସାଧନ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅବାଧ ଜନନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅକ୍ଷୁଣ୍ଣ ରହେ ଏବଂ ବନ୍ଧ୍ୟା ଦୋଷରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ । ପର୍ବପର୍ବାଣିରେ ଏପରି ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଜନ୍ମଭରର ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟର ସଙ୍କେତ ମାତ୍ର । ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ମଙ୍ଗଳ କାମନାରେ ଧର୍ମ ନାମରେ ଏପରି ବ୍ୟବସ୍ଥା ପୂର୍ବକାଳର ମୁନିଋଷି କରି ଯାଇଛନ୍ତି । ଆଧୁନିକ ବୈଜ୍ଞାନିକଙ୍କ ବିଶ୍ଳେଷଣରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ, ବାଜରା, ଯବ, ଜଇ, ମାଣ୍ଡିଆ, ଢିଙ୍କିକୁଟା ଉଷୁନା ଚାଉଳ ଓ ଗୋଟିକିଆ ଗହମରେ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣକ, ଖଣିଜ ଲବଣ ଓ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ର ଭାଗ ଅଧିକ ଥାଏ । ଚାଉଳକୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଛାଣ୍ଟିଲେ, କଳରେ ସଫା କଲେ ଏବଂ ଗହମର ଚୋପାକୁ କଳରେ ସଫା କରି ତହିଁରୁ ମଇଦା ତିଆରି କଲେ ଏଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟସାର ଊଣା ହୋଇଯାଏ । ଧାନର ଏକ ବିଶେଷତ୍ୱ ଅଛି । ଏହାର ଚୋପା ଖୁବ୍ ଟାଣ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାକୁ କୁଟିକରି ସଫା କରିବା ବେଳେ କେତେକ ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟସାର ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଧାନକୁ ଉଷେଇ ଦେଲେ ଏହାର ଚୋପା ତଳେ ଥିବା ଚାଉଳର ଚୋଳ ଚାଉଳ ସଙ୍ଗେ ଲାଗି ରହିଯାଏ; କେତେକ ବୀଜ ଭ୍ରୂଣ ମଧ୍ୟ ଲାଗି ରହେ । ଢିଙ୍କି ବା କଳରେ ଉଷୁନା ଧାନକୁ କୁଟିଲେ ମଧ୍ୟ ଜୀବନୀଶକ୍ତି, ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଖଣିଜ ଲବଣ ସଂରକ୍ଷିତ ଥାଏ । ତେଣୁ ଉଷୁନା ଚାଉଳ ଅରୁଆ ଚାଉଳଠାରୁ ଅତି ଉପାଦେୟ । ଧାନର ଖାଦ୍ୟସାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସଂରକ୍ଷଣ କରି ଚାଉଳ କରିବାକୁ ହେଲେ କାଠ ପେଷଣା ଦରକାର । ଏଥିରେ ଧାନର ଚୋପା ବାହାରିଯାଏ ଅଥଚ ଖାଦ୍ୟସାର ନଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଡାଲି ବା ଶିମ୍ବଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ—

ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟରେ ପ୍ରୋଟିନର ଭାଗ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଊଣା ଥାଏ । ତେଣୁ କେବଳ ଶସ୍ୟଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କଲେ ଅତ-

ଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ପ୍ରୋଟିନ୍ ମିଳେ ନାହିଁ । ଉଦ୍ଭିଦଜଗତରୁ ପ୍ରୋଟିନ୍ ପାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କଲେ, ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଡାଲି ଖାଇବାକୁ ହେବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଡାଲି ବା ରବି ଖାଦ୍ୟରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ଆମେ ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟରେ ଡାଲି ବ୍ୟବହାର କଲେ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ର ଅଭାବ ଅନେକ ଅଂଶରେ ମେଣ୍ଟି-ଯିବ । ଯେ କୌଣସି ଡାଲି ଆମ ଦେଶରେ ଶସ୍ତାରେ ଓ ସୁବିଧାରେ ମିଳେ ଏବଂ ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ଥାନରେ ଏହା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଆମ ଦେଶରେ ଏହା ଚାଷ କରାହେଲେ ସମସ୍ତେ ସହଜରେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ଏହାର ଚାଷ ପାଇଁ ଆମ ଦେଶରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଜମି ଅଛି । ଏପରିକି ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ଫସଲ କରା ନ ହୋଇ ଜମି ପଡ଼ିଆ ରହୁଛି । ମଫସଲର ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀ ପରି-ବାର ପାଇଁ ରବିଫସଲ କରିବା ନିତାନ୍ତ ଦରକାର । କିଣି ଖାଇଲେ ଡାଲିର ଅଭାବ କଦାପି ମେଣ୍ଟିବ ନାହିଁ ।

ସାଧାରଣତଃ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ଡାଲି ମଧ୍ୟରେ ମୁଗ, ହରଡ଼, ମସୁର, ବୁଟ ଓ ବିରି ପ୍ରଧାନ । ମୁଗ ଓ ମସୁର ଡାଲି ଅନ୍ୟ ଡାଲିଠାରୁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ସୁପାଚ୍ୟ । ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପଥ୍ୟ ରୂପେ ମଧ୍ୟ ଏହା ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଡାଲି ପାଣି (Dal soup) ରୋଗୀ ପକ୍ଷରେ ଖୁବ୍ ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟ । ବିରି ଡାଲିରୂପେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ସତ; ମାତ୍ର ପିଠାପାଇଁ ଏହା ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ । ବିରିକୁ ପିଠାରୂପେ ଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ତହିଁରୁ ପ୍ରୋଟିନ୍ ମିଳେ ।

ଡାଲି ସାଧାରଣତଃ ସୁପାଚ୍ୟ ନୁହେଁ; ବିଶେଷତଃ ମାନସିକ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କପାଇଁ ଏହା ସୁପାଚ୍ୟ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବା ଲୋକେ ଅତି ସହଜରେ ଏହା ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରିପାରନ୍ତି । ଦୁଃଖର ବିଷୟ, ଯେଉଁମାନେ ଡାଲି ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରିବାକୁ

ଅସମର୍ଥ, ସେହିମାନେହିଁ ଡାଲି ଖାଇବାକୁ ପାଅନ୍ତି ଏବଂ ସେଉଁମାନେ ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରିପାରିବେ, ସେମାନେ ଖାଇବାକୁ ପାଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଯେଉଁମାନେ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତି, ଅଥଚ ପ୍ରତ୍ୟହ ଡାଲି ଖାଇବାକୁ ପାଅନ୍ତି ନାହିଁ,ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ସମୟ ସମୟରେ ବାରିପିଠା ଖାଇବା ନିତାନ୍ତ ଦରକାର । କେବଳ ଖାଦ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ନୁହେଁ, ଏଥିରେ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଧରଣ ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୋଇଥାଏ ।

କୋଳଥ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଏକ ମନୁଷ୍ୟୋପଯୋଗୀ ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟ । ଅତି ସହଜରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଏହାର ଉତ୍ପାଦନ କରି ହୋଇପାରେ । ଆମ ଦେଶର ଗରିବ ଲୋକେ ଏହାକୁ ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟରୂପେ ବ୍ୟବହାର କଲେ ତହିଁରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଉପକାର ପାଇପାରିବେ ।

ଡାଲି ବା ରବି ମଧ୍ୟରେ 'ସୋୟାବିନ୍'(**Soyabean**) ସର୍ବ ପ୍ରଧାନ ଓ ଉତ୍କୃଷ୍ଟତମ ଖାଦ୍ୟ । ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାର ଚାଷ ଆମ ଦେଶରେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ହୋଇ ନାହିଁ । ଜାପାନ, ଚୀନ ଓ ଆମେରିକାରେ ଏହାର ଖୁବ୍ ଚାଷ ହୁଏ । ତହିଁରୁ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଅଛି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ବହୁ ପ୍ରକାର ଶିଳ୍ପ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଓ ଯୁଦ୍ଧ ସରଞ୍ଜାମରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଅଛି । ଆଜି ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ସରବରାହ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ଏହା ଦ୍ୱାରା କରି ହୋଇପାରୁଛି । ଏବେ ଜଣାପଡ଼ୁଛି ଯେ, ପୋଲାଣ୍ଡରେ ଜର୍ମାନୀର ତୋଫାନ ଆକ୍ରମଣ ଏବଂ ମାଳୟ ଓ ବ୍ରହ୍ମଦେଶରେ ଜାପାନର ଅବାଧ ଅଗ୍ରଗତି ଏହି ସୋୟାବିନ୍ ଖାଦ୍ୟ ସରବରାହ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବପର ହୋଇପାରିଛି ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଡାଲିର ପ୍ରୋଟିନ୍ ସେତେ ସୁପାଚ୍ୟ ନୁହେଁ ଏବଂ ଗଠନମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପଯୋଗୀ ନୁହେଁ; କିନ୍ତୁ ସୋୟାବିନ୍ ଡାଲିର ପ୍ରୋଟିନ୍ ଉଦ୍ଭିଜ୍ଜ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାଣିଜ ପ୍ରୋଟିନ୍ କେଜିନ୍ **(Casein—Milk Protein)** ପରି ଉତ୍କୃଷ୍ଟତମ ଗଠନମୂଳକ ଅଟେ । ଆମ ଦେଶରେ ସହଜରେ ଏହାର ଚାଷ ହୋଇପାରେ । ସରକାରୀ ଓ ବେସରକାରୀ ଉଦ୍ୟମରେ ଅନ୍ୟ ଦେଶ ପରି ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମର ଗଠନମୂଳକ ଉଦ୍ଭିଜ୍ଜ ଖାଦ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରାହୋଇ ପାରନ୍ତା । ଆମ ଗରିବ ଦେଶରେ ଦୁଧ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରାଣିଜ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ସୋୟାବିନ୍ ଦ୍ୱାରା ମେଣ୍ଟି ପାରନ୍ତା ପରବର୍ତ୍ତୀ ତାଲିକାରୁ ଜଣାହେବ, ଏହା କିପରି ଉତ୍କୃଷ୍ଟତମ ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟ ।

ପରବର୍ତ୍ତୀ ପୃଷ୍ଠାରେ କେତେକ ଡାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟର ଶତକଡ଼ା ଉପାଦାନ ହାର ତାଲିକା ଦିଆଗଲା ।

ଗଜା ମୁଗ ଓ ଗଜା ବୁଟ—

ପୂର୍ବରୁ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଅଛି ଯେ, ଶସ୍ୟ ଗଜୁରିଲେ ତହିଁରେ ରସାୟନିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ । ତେଣୁ ଶସ୍ୟସ୍ଥ ବୀଜଗୁଡ଼ିକର ଖାଦ୍ୟ ସରଳ ଓ ଲଘୁପାକ ହୁଏ । ସେହିପରି ଡାଲି-ବୀଜ ଅଙ୍କୁରିତ ହେଲେ ଜଟିଳ ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ସରଳ ହୁଏ ଏବଂ ଜୀବନୀକା ଉପୁଜେ । ତେଣୁ ଗଜା ମୁଗ ଓ ଗଜା ବୁଟ ଖାଇବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାହୋଇଥାଏ । ଏହାର ଉପକାରିତା ବୁଝି ହିନ୍ଦୁମାନେ ଦୁତୀୟା ଓଷାରେ ବହୁ କାଳରୁ ନୈବେଦ୍ୟ ରୂପେ ଗଜାମୁଗ ପୂଜା କରି ଆସୁଅଛନ୍ତି । ବନ୍ଧ୍ୟା ଦୋଷରୁ ମୁକ୍ତ ପାଇବା ପାଇଁ ହିନ୍ଦୁ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକେ ଏ ଓଷା କରିଥାନ୍ତି । ବୈଜ୍ଞାନିକ ବିଶ୍ଳେଷଣରୁ ଜଣାଯାଏ

ଡାଲି ଜାତୀୟ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଖାଦ୍ୟର ଶତକଡ଼ା ଉପାଦାନ ତାଲିକା

	ଜଳ	ପ୍ରୋଟିନ	ଚର୍ବି	ଲବଣ	ତନ୍ତୁ	ଶର୍କରା ଜାତୀୟ ଉପାଦାନ	ପ୍ରତ୍ୟେକ ୧୦୦ ଗ୍ରାମର ତାପ ଉତ୍ପାଦିକା ଶକ୍ତି
ବୁଟ	୯.୮	୧୭.୧	୫.୩	୨.୭	୩.୯	୬୧.୨	୩୬୧ କାଲୋରି
ଖରି	୧୦.୯	୨୮.୦	୧.୪	୩.୪	...	୬୦.୬	୩୪୦ ,,
ବରଗୁଣ୍ଡି	୧୨.୦	୨୦.୬	୦.୬	୩.୨	୩.୮	୫୫.୬	୩୨୨ ,,
ମୁଗ	୧୦.୪	୨୪.୦	୧.୩	୩.୬	୪.୧	୫୬.୬	୩୩୪ ,,
କୋଲଥ	୧୧.୮	୨୨.୦	୦.୫	୩.୧	୫.୩	୫୭.୩	୩୨୨ ,,
ଚଣା	୧୦.୦	୨୮.୨	୦.୬	୩.୦	...	୫୮.୨	୩୫୧ ,,
ମସୁର	୧୨.୪	୨୫.୧	୦.୬	୨.୧	...	୫୯.୬	୩୪୬ ,,
ମଟର	୧୬.୦	୧୯.୭	୧.୧	୨.୧	୪.୫	୫୬.୬	୩୧୫ ,,
ହରଡ଼	୧୫.୨	୨୨.୩	୧.୭	୩.୭	...	୫୭.୨	୩୩୩ ,,
ସୋୟାବିନ୍	୮.୧	୪୩.୨	୧୯.୫	୪.୬	୩.୭	୨୦.୯	୪୩୨ ,,

ଯେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୋଟିକିଆ ବନ୍ତ-ବୀଜରେ କ-ଜୀବନିକା ଓ ଖ-ଜୀବନିକା ଅବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ବୀଜ ଗଜେଇଲେ ଗ-ଜୀବନିକା ମଧ୍ୟ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ବନ୍ଧ୍ୟା ଦୋଷନାଶକ ଙ-ଜୀବନିକା ମଧ୍ୟ କେତେକ ଅଂଶରେ ଉତ୍ପାଦିତ ହୁଏ । ତେଣୁ ଗଜା ମୁଗ ଓ ଗଜା ବୁଟ ପ୍ରାୟ ସବୁ ଉପାଦାନ ସମ୍ପନ୍ନ, ସବୁ ଜୀବନିକାପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଥଚ ଲଘୁପାକ ଖାଦ୍ୟ ।

ଗଜା ମୁଗ ଓ ଗଜା ବୁଟକୁ ଖାଲି ଖିଆଯାଇପାରେ । ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ଓ ଅଦା ମିଶାଇ ମଧ୍ୟ ଖିଆଯାଇପାରେ । ଟିକିଏ ଗୁଡ଼ ତହିଁରେ ମିଶାଇ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ଖୁବ୍ ଆଗ୍ରହରେ ସେମାନେ ତାହା ଖାଇବେ । ଏହାକୁ କଞ୍ଚା ଖାଇବା ଭଲ । କେହୁ ଇଚ୍ଛା କଲେ ଅଳ୍ପ ଘିଅ ବା ତେଲ, ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ, ପିଆଜ ଓ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କାମରିଚ ଦେଇ ଟିକିଏ ଖରଡ଼ି ଖାଇପାରନ୍ତି । ଜୀବନିକା ସାମାନ୍ୟ ଭାବରେ ଖରଡ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ନଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ । ଯେ କୌଣସି ମତେ ଗଜା ମୁଗ, ଗଜା ବୁଟ ବା ଯେ କୌଣସି ଗଜା ଡାଲି ସବୁବେଳେ ଖାଇଲେ ପୁଷ୍ଟି ସାଧନରେ ଯଥେଷ୍ଟ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳିବ । ରୋଗଜନିତ ପୁଷ୍ଟି ଅଭାବରେ ଏହି ଲଘୁପାକ ଓ ଜୀବନିକାପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଦ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପକାରୀ । ପ୍ରତିଦିନ ଏଥିରୁ ଅନ୍ତତଃ ମୁଠାଏ ଲେଖାଏଁ ଖାଇଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ।

ଶାଗ—

କ-ଜୀବନିକା, ଘ-ଜୀବନିକା ଓ ଖଣିଜ ଲବଣର ଅବଶ୍ୟକ ପରିମାଣ ସଂଗ୍ରହପାଇଁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଶାଗ ଖାଇବା ଉଚିତ । ସାବାଳକପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ଯେତେ ପରିମାଣରେ କ-ଜୀବନିକା ଅବଶ୍ୟକ, ୧½ ଛଟାକି (୭·୫ ତୋଳା) ଲାଲ୍ ଖଡ଼ା ଶାଗ

(Amaranthus) ଖାଇଲେ ସେ ତାହା ତହିଁରୁ ପାଇପାରିବ। ପିଲମାନଙ୍କର ଅଧିକ ଜୀବନିକା ଲୋଡ଼ା ଥିବାରୁ ଅନ୍ୟ ଉପାୟରେ ଉ-ଜୀବନିକା ଯୋଗାଇବାର ସୁବିଧା ନ ଥିଲେ ବିଭିନ୍ନ ରୁଚିକର ଶାଗର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରି ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ହେବ। ଶାଗ ଯେତେ କଅଁଳ ହେବ, ତାହା ସେତେ ଲଘୁପାକ ହେବ । ଉ-ଜୀବନିକା ବହୁଳ ଶାଗ ମଧ୍ୟରେ ଭେରସୁଙ୍ଗା ପତ୍ର, ଅଗସ୍ତି, ନାଲି ଖଡ଼ାଶାଗ, ସାଧାରଣ ଶାଗ, ବନ୍ଧା କୋବି, ସଜନା ଶାଗ, ବୁଟଶାଗ, ପାଳଙ୍ଗଶାଗ, ଚଣାଶାଗ, ଧଣିଆପତ୍ର, ପୋଦିନା ପତ୍ର, କଅଁଳ ନିମ୍ବପତ୍ର, ପୋଇପତ୍ର, ପୋଟଳପତ୍ର ଓ ପଣାରୁଣୀ ପତ୍ର ପ୍ରଧାନ। ଗରିବ ଲୋକଙ୍କ ପୁଷ୍ଟି ସାଧନ ପାଇଁ ଶାଗ ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ। ବହୁ କାଳରୁ ଆମ ଦେଶରେ ଶାଗର ଉପକାରିତା ଉପଲବ୍ଧି କରାହୋଇଅଛି ଏବଂ ଶାକାନ୍ନକୁ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଆହାର ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଅଛି । "କଶ୍ଚ ମୋଦତେ ?" ଧର୍ମବକ ଏହି ପ୍ରଶ୍ନ କରିବାରୁ ଯୁଧିଷ୍ଠିର ଉତ୍ତର ଦେଇଥିଲେ ।

"ଦିବସସ୍ୟାଷ୍ଟମେ ଭାଗେ ଶାକଂ ପଚତି ଯୋ ନରଃ
ଅନୃଣୀ ଚାପ୍ରବାସୀ ଚ ସଃ ବାରିଚର ମୋଦତେ।"

ଏଥିରୁ ମହାଭାରତ ଯୁଗ ସଭ୍ୟତାରେ "ଶାକାନ୍ନ"ର ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥାନ ନିରୂପିତ ହେଉଅଛି ।

ସବୁଠାରେ, ସବୁ ଅବସ୍ଥାରେ ଓ ଅତି ସହଜରେ ଶାଗ ଫସଲ କରାହୋଇପାରେ। ଏହାର ଉତ୍ପାଦନ ପାଇଁ ବିଶେଷ ଖର୍ଚ୍ଚ କିମ୍ବା ପରିଶ୍ରମ ଲୋଡ଼ା ହୁଏ ନାହିଁ। ବଣ ଜଙ୍ଗଲରୁ ହିଡ଼ମୁଣ୍ଡରୁ, ପୋଖରୀ କୂଳରୁ ପ୍ରକୃତଜାତ ବହୁପ୍ରକାର ଉପାଦେୟ ଶାଗ ସଂଗ୍ରହ କରାହୋଇପାରେ । କେତେକ ଶାଗ ମଧ୍ୟ ଔଷଧରୂପେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ, ଯଥା :—ପୁରୁଣୀ (ପୁନର୍ନବା), ମୁଠି ଓ ପିତାଶାଗ ପ୍ରଭୃତି। ଦୁଃଖର

କଥା, ଲୋକେ ସାମାନ୍ୟ କଷ୍ଟ ସ୍ୱୀକାର କରୁ ନାହାନ୍ତି; ଶାଗପରି ସୁନ୍ଦର ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଅବହେଳା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଅଛନ୍ତି। ସହରର କଣିକିଆ ଲୋକେ ସଜ ପନିପରିବା ସଙ୍ଗେ ସୁଲଭ ମୂଲ୍ୟରେ ଶାଗ କିଣିପାରନ୍ତି। ଯାହାର ଅଳ୍ପ ଜମିଥିବ, ସେ ମଧ୍ୟ ସେଥିରେ ବହୁ ପ୍ରକାରର ଦେଶୀ ଓ ବିଦେଶୀ ଶାଗ ଫସଲ କରିପାରେ। ଗୋଟିଏ ଯୋଡ଼ିଏ ଅଗସ୍ତି ଗଛ କିମ୍ବା ସଜନା ଗଛ ବାଡ଼ିରେ ଲଗାଇଦେଲେ ସବୁଦିନେ ଶାଗ ଖାଇବାକୁ ମିଳିବ, ସମୟ ସମୟରେ ଛୁଇଁ ଓ ଫୁଲ ବି ମିଳିବ। ଏ ଶାଗ ସୁପଥ୍ୟ, ଉପାଦେୟ ଓ ତୃପ୍ତି-କର। ଧନୀ ଗରିବ ସମସ୍ତେ ନିଜ ନିଜ ବାଡ଼ିରେ ଏ ଗଛ ଲଗାଇ-ପାରନ୍ତି। ଏ ଗଛ ଲଗାଇବା ପାଇଁ ବେଶୀ ଜମି ଅବଶ୍ୟକ ହୁଏ ନାହିଁ କିମ୍ବା ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ଖର୍ଚ୍ଚ ପଡ଼େ ନାହିଁ।

ପରିବା—

ସଜ ପନିପରିବାରୁ ମଧ୍ୟ ଜୀବନିକା ଖଣିଜ ଲବଣ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ-ଉପାଦାନ ମିଳେ, ସ୍ୱାବଲମ୍ବନ ସ୍ଥଳରେ ସମସ୍ତ ପନିପରିବା ନିଜ ନିଜର ବାଡ଼ିରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ କରି ହେବ। ହାଟ ବଜାରରୁ ପନିପରିବା କିଣିକରି ଖାଇବା ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଅସମ୍ଭବ। ଧାନ ଚାଉଳ ବିକି ପରିବା କିଣି ଖାଇବା ବିଡ଼ମ୍ବନା ମାତ୍ର। ୩୦-୪୦ ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ଲୋକେ ଯଥେଷ୍ଟ ପନିପରିବା ଓ ଶାଗ ନିଜ ନିଜର ଘର ବାଡ଼ିରେ ଉପୁଜାଉ ଥିଲେ ଏବଂ ଅବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ସେମାନେ ଖାଇ ହୃଷ୍ଟପୁଷ୍ଟ ଓ ବଳିଷ୍ଠ ଥିଲେ। ଏବେ କିନ୍ତୁ ଲୋକେ ନିଜ ନିଜର ଘର ବାଡ଼ି ପଡ଼ିଆ ରଖି ହାଟ ବଜାର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁ-ଅଛନ୍ତି, କେହି ବା ବିନା ପରିବାରେ କାମ ଚଳାଉଛନ୍ତି। ତେଣୁ ସଦ୍ୟ ପନିପରିବା ଖାଇବାକୁ ପାଉ ନାହାନ୍ତି। ଏହା ଫଳରେ ଶରୀରର ପୁଷ୍ଟିରେ ବାଧା ପଡ଼ୁଛି।

ସଦ୍ୟ ଫଳମୂଳ

ମନୁଷ୍ୟ-ସମାଜର ଉତ୍ତରୋତ୍ତର ଉନ୍ନତି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସଭ୍ୟ ମାନବ ଜୀବନ ରକ୍ଷାର ପ୍ରାକୃତିକ ନିୟମ ଭୁଲି ବହୁ କୃତ୍ରିମ ପ୍ରଥା ଅବଲମ୍ବନ କରିଛି ଓ କରୁଛି । ରନ୍ଧନ ଏହାର ଅନ୍ୟତମ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ । ପୂର୍ବରୁ କୁହାଯାଇଅଛି, ଆମେ ସଭ୍ୟତା ପଥରେ ଏତେଦୂର ଅଗ୍ରସର ହେଲୁଣି ଯେ, ବାରହଜାର ବର୍ଷର ଅଭ୍ୟାସ ଆଜି ଛାଡ଼ିହେବ ନାହିଁ । ଯେତେ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ମଧ୍ୟ ରାନ୍ଧିବା ଖାଦ୍ୟର କେତେକ ମୌଳିକ ଉପାଦାନ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ଆମର ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟରେ ଅରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ନିତାନ୍ତ ଉଚିତ । ସଦ୍ୟଜାତ ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟ ପୁଷ୍ଟି ଓ ଉନ୍ନତତର ଜୀବନ ପାଇଁ ଲୋଡ଼ା । ବର୍ତ୍ତମାନ ଅବସ୍ଥାରେ ସବୁ ଜିନିଷ ଅରନ୍ଧା ଖାଇହେବ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ କେତେକ ଜିନିଷ ଅରନ୍ଧା ଖିଆଯାଇପାରୁଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ଉଚିତ । କଞ୍ଚା ଓ ପାଚିଲା ଫଳମୂଳ ଏବଂ ଦୁଧ ଏହି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ । ପ୍ରକୃତି ରାଜ୍ୟରୁ ଏବଂ ଲୋକେ ଚେଷ୍ଟା ଓ ସାମାନ୍ୟ ପରିଶ୍ରମ କଲେ ନିଜ ନିଜର ବାଡ଼ିବଗିଚାରୁ ବହୁପ୍ରକାର ସଦ୍ୟ ଫଳମୂଳ ମିଳିପାରିବ । ଆଜି ମଧ୍ୟ କେତେକ ଫଳମୂଳ ବିନା ଦରରେ ମିଳେ ଏବଂ କେତେକ ପାଇଁ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବାକୁ ହୁଏ । ଯାହାହେଉ ସ୍ଥାନ, ଋତୁ ଓ ସମୟ ଅନୁସାରେ ବହୁ ପ୍ରକାରର ଫଳ ସର୍ବଦା ମିଳେ । ମନ ଥିଲେ ଓ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ସହଜରେ ବହୁତ ଫଳମୂଳ ମିଳିପାରିବ । ଅମ୍ବ, ଲଙ୍କା ଅମ୍ବ, ପଣସ, ଜାମୁ, ସପୁରି, ଅଁଳା, ସବୁପ୍ରକାର କୋଳି, ଖଜୁରି, ଡିମିରି, ପିଜୁଳି, କମଳା, ଲେମ୍ବୁ, ତରଭୁଜ, ଖରଭୁଜ, ଫୁଟି, କାକୁଡ଼ି, ପାଣିଫଳ, ତାଳସଜ, ପାଚିଲା ତାଳ, ଅମୃତ ଭଣ୍ଡା, କଦଳୀ, ଡାଳିମ୍ବ, ବିଲାତି ବାଇଗଣ, ତେନ୍ତୁଳି,

ଓଲ, ବାଠ୍, କନ୍ଦମୂଳ, ଗାଜର, ମୂଳା, ପିଅଜ, ରସୁଣ, ବେଲ, କଇଁଥ, କରମଙ୍ଗା, କେନ୍ଦୂ, ନଡ଼ିଅ, ଟିପାରି ଓ ଲିଚୁ ପ୍ରଭୃତି ଫଳମୂଳ ଏ ଦେଶରେ ମିଳେ । ଏଥିମଧ୍ୟରୁ ଯେ କୌଣସି ଫଳମୂଳ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇଲେ ଗ-ଜୀବନୀକା, ଖଣିଜ ଲବଣ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପାଦାନ ମିଳିବ । ଉନ୍ନତତର ପ୍ରଣାଳୀରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ କଞ୍ଚା ଓ ପାଚିଲା ଫଳମୂଳ ଉତ୍ପାଦନ କରିବା ନିତାନ୍ତ ଅବଶ୍ୟକ ।

ତୈଳଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ—

ଆମ ଦେଶର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟରେ ତୈଳ ବା ଚର୍ବିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ-ଉପାଦାନ ଖୁବ୍ କମ୍ ଥାଏ । ଚର୍ବି ଓ ତେଲରେ କ-ଜୀବନୀକା, ଘ-ଜୀବନୀକା ଅଧିକ ଭାଗରେ ଥାଏ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ-ଉପାଦାନ ତୁଳନାରେ ଚର୍ବି ଓ ତେଲରୁ ଅଧିକ ତାପଉତ୍ପାଦକ ଶକ୍ତି ମିଳେ । ଏକ ଗ୍ରାମ୍ ଓଜନର ପ୍ରୋଟିନ୍‌ରୁ ଓ ଏକ ଗ୍ରାମ୍ ଶାଳ ବା ଶ୍ୱେତସାରରୁ ୪·୧ କାଲରି ତାପ ମିଳେ; କିନ୍ତୁ ଏକ ଗ୍ରାମ୍ ଚର୍ବି ବା ତେଲର ଦହନରେ ୯·୩ କାଲରି ତାପ ମିଳିଥାଏ । ପ୍ରାଣୀଜ ଖାଦ୍ୟରୁ ସହଜରେ ଉପାଦେୟ ଚର୍ବି ମିଳିବା କଥା; କିନ୍ତୁ ଆମ ଦେଶର ପ୍ରାଣୀଜ ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ଊଣା ଥିବାରୁ ଲୋକେ ଏହି ଉପାଦେୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଚର୍ବି ଖାଦ୍ୟରୁ ବଞ୍ଚିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ପ୍ରାଣୀଜ ଖାଦ୍ୟର ଦାମ ସାଧାରଣତଃ ବେଶି । ଆର୍ଥିକ ଦୁରବସ୍ଥା ଯୋଗୁଁ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ସମ୍ଭବପର ହୁଏ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ କମ ଦାମରେ ଉଦ୍ଭିଜ୍ଜ ତୈଳ ମିଳିପାରିବ ଏବଂ ଏହାର ପ୍ରଚୁର ବ୍ୟବହାରଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଣିଜ ଚର୍ବିର ଅଭାବ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ-ପାରିବ । ଏହି ଉଦ୍ଭିଜ୍ଜ ତୈଳ ମଧ୍ୟ ଆମ ଦେଶରେ ଅବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉ ନାହିଁ । ଅଥଚ ଆମ ଦେଶରେ

ତୈଳପ୍ରସୂ ଉଦ୍ଭିଦର ଅଭାବ ନାହିଁ !କି ଉତ୍ପାଦନର ଅସୁବିଧା ନାହିଁ । ରାଶି, ସୋରିଷ, ପେଷ୍ଟ, ସୋୟାବିନ୍ ଓ ଚିନାବାଦାମ (ଭୁଇଁଚଣା) ଇତ୍ୟାଦି ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଉତ୍ପାଦନ କରିହୋଇ ପାରେ । ଏଗୁଡ଼ିକ ତୈଳଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇପାରେ । ଏଥିରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ତେଲ୍ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟରୂପେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟସଙ୍ଗେ ଖିଆ ହୋଇପାରେ । ମହୁଲ, ଲଙ୍କା ଅମ୍ବ ମଞ୍ଜି, ନଡ଼ିଆ, ବାଦାମ, [କାବୁଲି ବାଦାମ], ଅକ୍ଷୋଟ ଓ ପେସ୍ତା—ଏ ଗୁଡ଼ିକ ବଡ଼ ବଡ଼ ଗଛରେ ଫଳେ ଏବଂ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ଏଗୁଡ଼ିକର ସହଜରେ ଉତ୍ପାଦନ କରାଯାଇପାରେ । ମହୁଲ, ଲଙ୍କାଅମ୍ବ ଓ ନଡ଼ିଆ ଏ ଦେଶର ମାମୁଲି ଗଛ । ଏଗୁଡ଼ିକର ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିଲେ, ତୈଳଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ପୂରଣ ହୋଇପାରନ୍ତା । କାବୁଲି ବାଦାମ ଏ ଦେଶରେ ହୁଏ ନାହିଁ ବୋଲି ସମସ୍ତଙ୍କର ଧାରଣା; କିନ୍ତୁ ପାରଳାଖେମୁଣ୍ଡିରେ ବହୁତ ସୁନ୍ଦର ସୁନ୍ଦର ବାଦାମ ଗଛ ଲଗା ହୋଇଛି ଏବଂ ତହିଁରୁ ବେଶ୍ ଫଳ ଫଳୁଛି । କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ସହରର ବଡ଼ ଡାକ୍ତରଖାନା ଓ ଜେଲ୍ ହତା ଭିତରେ ମଧ୍ୟ ଦୁଇଟି ଗଛ ଅଚହ୍ନା ଭାବରେ ଅଛି । ଏ ଗଛଗୁଡ଼ିକର ଫଳ ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ବାଦାମ ଠାରୁ କୌଣସି ଗୁଣରେ ନିକୃଷ୍ଟତର ନୁହେଁ ।

ଲେଖକର ଚେଷ୍ଟାରେ ଗତ କେତେ ବର୍ଷ ହେଲା କଟକ ଓ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଠାରେ ବାଦାମ ଗଛ ଲଗା ହୋଇଛି ଏବଂ ସେ ଗଛଗୁଡ଼ିକ ବେଶ୍ ବଢୁଛି । ବିନା କଷ୍ଟରେ ଓଡ଼ିଶାର ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ଏ ଗଛ ଲଗାଯାଇ ପାରେ ଏବଂ ବାଦାମ ପରି ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୋଇପାରେ । ଉପଯୁକ୍ତ ମର୍ଯ୍ୟାଦା ପାଉ ନ ଥିବା ମାମୁଲି ଚିନାବାଦାମ (ଭୁଇଁଚଣା) ମଧ୍ୟ ଏ ସ୍ଥଳରେ ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ । ଏହା ସବୁଠାରେ ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥାନରେ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇପାରେ

ଏଥିରୁ ମଧ୍ୟ ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ ମିଳିବ । ଏ ଗରିବ ଦେଶରେ ପ୍ରାଣୀଜ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଚର୍ବି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ଅଭାବ ସ୍ଥଳରେ ଚିନାବାଦାମ, ବାଦାମ ଓ ନଡ଼ିଆର ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବହାର କଲେ, ଯଥେଷ୍ଟ ମଙ୍ଗଳ ସାଧିତ ହେବ । ଏ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ତଳ ଲିଖିତ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ତାଲିକା ପାଠକମାନଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟି ନିଶ୍ଚୟ ଆକର୍ଷଣ କରିବ । ତହିଁରୁ ଜଣାଯିବ ଯେ, ସୋୟାବିନ୍ ଚିନାବାଦାମ, ଲଙ୍କା ବାଦାମ ଓ କାବୁଲି ବାଦାମରୁ କେବଳ ଯେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ତେଲ ମିଳିବ, ତାହା ନୁହେ । ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ପ୍ରୋଟିନ୍ ମଧ୍ୟ ତହିଁରୁ ଅବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ମିଳିବ । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ତହିଁରେ ଖଣିଜ ଲବଣ ବିଶେଷତଃ ଲୌହ, କାଲସିଅମ ଓ ଫସ୍‌ଫରସ୍‌ର ଅଭାବ ନାହିଁ ।

କିନ୍ତୁ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଉଦ୍ଭିଦ ତେଲରେ ଜୀବନୀକାର ଖୁବ୍ ଅଭାବ ଥାଏ । ଜୀବନୀକା-'କ' ଓ 'ଘ'ର ଅଭାବରେ ଶରୀରର ପୁଷ୍ଟି ଅସମ୍ଭବ । ଉଦ୍ଭିଜ୍ଜ ତେଲ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବାକୁ ହେଲେ କ ଜୀବନୀକା ଓ ଘ-ଜୀବନୀକାର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରିବାକୁ ହେବ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଶାଗ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଏହି ଅଭାବ ପୂରଣ ହୋଇପାରିବ । ଏକ ମାତ୍ର ଲାଲ୍ ତାଳ ତେଲ (**Red palm oil**) ରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ କ-ଜୀବନୀକା ଥାଏ । ଏହା ପଶ୍ଚିମ ଅଫ୍ରିକା, ମାଲୟ ଓ ବ୍ରହ୍ମଦେଶରେ ଉପୁଜେ । କ-ଜୀବନୀକାର ପରିମାଣ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଲାଲ୍ ତାଳ ତେଲ, କଡ଼ମାଛ, ହାଲିବଟ୍ ମାଛ, ସାର୍କ ଓ "ସ" ମାଛର କାଲିଜ୍ଜ ତେଲଠାରୁ ନିକୃଷ୍ଟତର; କିନ୍ତୁ ଲହୁଣୀ ଓ ଘିଅଠାରୁ ଉତ୍କୃଷ୍ଟତର ।

ତୈଳ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ଶତକଡ଼ା ହାର ତାଲିକା

	ପ୍ରୋଟିନ୍	ଚର୍ବି ବା ତୈଳ	ଶର୍କରାଜାତୀୟ	ଖଣିଜ ଲବଣ	ଜଳ	ତନ୍ତୁ	୧୦୦ ଗ୍ରାମର ତାପ-ଉତ୍ପାଦକା ଶକ୍ତି
ବାଦାମ **Almond**	୨୦.୮	୫୮.୯	୧୦.୫	୨.୯	୫.୨	୧.୭	୬୫୫ କାଲରି
ଚିନାବାଦାମ **Ground nut** ବା ଭୁଇଁଚଣା	୨୧.୨	୪୬.୯	୨୨.୩	୨.୪	୫.୯	୧.୩	୫୯୭ "
ନଡ଼ିଆ **Cocoanut**	୪.୫	୪୧.୭	୧୩.୦	୧.୦	୩୬.୩	୩.୭	୪୪୪ "
ପେସ୍ତା **Pestachio nut**	୧୯.୮	୫୩.୫	୧୬.୨	୨.୮	୫.୭	୨.୧	୬୨୭ "
ଅଖୋଟ **Wal nut**	୧୫.୭	୬୦.୫	୧୧.୦	୧.୮	୪.୫	୨.୭	୬୮୭ "
ଲଙ୍କା ଅମ୍ବ **Cashew nut**	୨୧.୨	୪୭.୯	୨୨.୩	୨.୦	୫.୯	୧.୩	୫୯୬ "
ସୋୟାବିନ୍ **Soyabean**	୪୩.୨	୧୯.୫	୨୦.୯	୪.୭	୮.୧	୩.୭	୪୩୨ "

ପ୍ରାଣିଜ ଖାଦ୍ୟ

ଏଥିପୂର୍ବରୁ ଉଦ୍ଭିଜ୍ଜ ଖାଦ୍ୟଦ୍ୱାରା କପରି ଉନ୍ନତତର ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରି ହୋଇପାରେ, ତାହା ସୂଚିତ ଦିଆହୋଇଛି । ସାଧାରଣତଃ ଉଦ୍ଭିଜ୍ଜ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରାଣିଜ ଖାଦ୍ୟଠାରୁ କମ୍ ଦାମ୍ । ଏ ଦେଶରେ ଉଦ୍ଭିଦ ଜାତ ଖାଦ୍ୟର ଉନ୍ନତତର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରି ପାରିଲେ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ସମସ୍ୟାର ଅନ୍ତତଃ ଆଂଶିକ ସମାଧାନ କରାହୋଇ ପାରନ୍ତା । କିନ୍ତୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ପାଇବା ଅସମ୍ଭବ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସମୂହ ପୁଷ୍ଟି ସାଧନରେ କେତେକ ତ୍ରୁଟି ରହିଯିବ । ବଳୀୟାନ୍ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ, କର୍ମଠ ଜୀବନ, ଉନ୍ନତତର ସମାଜ ଓ ସୁଦୃଢ଼ ଜାତୀୟତା ଗଠନ କରିବାପାଇଁ ଏ ଦେଶର ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ଅନଭିଜ୍ଞତା, ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ଓ ରକ୍ଷଣଶୀଳତାର ମୂଳୋତ୍ପାଟନ କରିବାକୁ ହେବ । ଯେତେ ଦୂର ସମ୍ଭବ ସ୍ୱାବଲମ୍ବନ ଦ୍ୱାରା ଆର୍ଥିକ ଦୁରବସ୍ଥା ଦୂର କରିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ଆମ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟରେ ପ୍ରାଣିଜ ଖାଦ୍ୟକୁ ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥାନ ଦେବାକୁ ହେବ ।

ଦୁଧ—

ଏଥିପୂର୍ବରୁ ସୂଚାଇ ଦିଆହୋଇଛି ଯେ, ଦୁଧଛେନା ସର୍ବପ୍ରଧାନ ପ୍ରାଣିଜ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଏବଂ ଏହା ଶରୀର ଗଠନ ପାଇଁ ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । କେବଳ ଦୁଧଛେନା ନୁହେ, ଦୁଧର ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ-ଉପାଦାନ ଉତ୍କୃଷ୍ଟତମ ଖାଦ୍ୟ ।

ସଦ୍ୟଜାତ ଶିଶୁପାଇଁ ପ୍ରକୃତି ଦୁଧପରି ସରଳ ଅଥଚ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ତିଆରି କରିଛି । ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବାବେଳେ ନିଃସହାୟ; ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟର ସମସ୍ତ ଉପାଦାନ ସଂଗ୍ରହ କରିବା ତାହା ପକ୍ଷରେ

ଅସମ୍ଭବ । ଶୈଶବରୁ ବଡ଼ ହେବାପାଇଁ, ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ବର୍ଦ୍ଧନ ପାଇଁ ଶିଶୁର ଗଠନମୂଳକ ଖାଦ୍ୟ ବେଶୀ ଲୋଡ଼ା । ପାକଯନ୍ତ୍ର ଦୁର୍ବଳ ଥିବାରୁ ଖାଦ୍ୟ ଖୁବ୍ ସରଳ ହେବା ଦରକାର । ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ ଏକତ୍ର ଥିଲେ ଖାଇବା ଓ ପିଇବା କାର୍ଯ୍ୟ ଏକା ବେଳକେ ହୋଇପାରିବ । ଶିଶୁର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ସବୁ ଉପାଦାନ ଓ ସବୁ ଗୁଣ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଦୁଧ ରୂପେ ତିଆରି ହୋଇଅଛି । ଏହିସବୁ କାରଣରୁ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଦୁଧ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ । ଦୁଧର ଉପାଦାନ ତାଲିକା ପରବର୍ତ୍ତୀ ପୃଷ୍ଠାରେ ଦିଆହେଲା ।

ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦ୍ୟ ଦୁଧରେ ପ୍ରଚୁର ଜୀବନୀକା, କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଓ ଲୌହ ଥାଏ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ତାଲିକାରୁ ବୁଝାଯିବ ଯେ, ସଦ୍ୟ ଦୁଧ ସର୍ବ ଉପାଦାନ ସମ୍ପନ୍ନ । ଅବଶ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଉପାଦାନର ପରିମାଣ କମ୍ । କେବଳ ଦୁଧ ଖାଇଲେ ଶିଶୁର ସୁସମ୍ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । କାରଣ ତାହାର ଉପଯୋଗୀ ସମସ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଦୁଧରେ ଥାଏ । ସାଧାରଣ ସାବାଳକକୁ କେବଳ ଦୁଧ ଖାଇ ବଞ୍ଚିବାକୁ ହେଲେ ବହୁତ ପରିମାଣରେ ଦୁଧ ଖାଇବାକୁ ହେବ; ତାହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅସମ୍ଭବ । ଶିଶୁର ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଦୁଧ ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ହେବ । କିନ୍ତୁ ଖୁବ୍ କମ୍‌ରେ ୧୭ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାମାନ୍ୟ ଭାବରେ ହେଉ ପଛକେ ଦୁଧ ଖାଇବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ , କାରଣ ଦୁଧପରି କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ସୁପଚ୍ୟ ଓ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ନୁହେ । ଜୀବନ ବିଜ୍ଞାନ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦୁଧରେ ଥିବା ପ୍ରୋଟିନ୍ (କେଜିନ୍-**Casien**)ଉତ୍କୃଷ୍ଟତମ ଗଠନମୂଳକ ଖାଦ୍ୟ-ଉପାଦାନ। ଗଠନ ମୂଳକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ମନୁଷ୍ୟର ସବୁ ଅବସ୍ଥାରେ ଲୋଡ଼ା ହେଉଥିବାରୁ ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟରେ ଏହା ବ୍ୟବହୃତ ହେଲେ ଖୁବ୍ ଉତ୍ତମ ହୁଅନ୍ତା ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଦୁଧରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ଶତକଡ଼ା ହାର ତାଲିକା

	ଜଳ	ପ୍ରୋଟିନ୍	ଚର୍ବି	ଲବଣ	ଚିନି	୧୦୦ ଗ୍ରାମରୁ କାଲରି ପରିମାଣ
ମାଆ ଦୁଧ	୮୮.୦	୧.୦	୩.୯	୦.୧	୭.୦	୧୯
ଗାଈ ଦୁଧ	୮୭.୭	୩.୩	୩.୭	୦.୭	୪.୮	୧୮
ମଇଁଷି ଦୁଧ	୮୧.୦	୪.୩	୮.୮	୦.୮	୫.୧	୩୩
ଛେଳି ଦୁଧ	୮୫.୭	୩.୭	୫.୭	୦.୮	୪.୭	୭୪
ବସାଦହି	୯୦.୩	୭.୯	୭.୯	୦.୭	୩.୩	୧୪
ଘୋଳଦହି	୯୭.୫	୦.୮	୧.୧	୦.୨	୦.୫	୪
ଦୁଧଛେନା	୪୦.୩	୨୪.୨	୨୫.୨	୪.୨	୭.୩	୯୯
ଖୁଆ (ଲହୁଣୀ ବାହାର ନ ଥିବା ମଇଁଷି ଦୁଧରୁ)	୩୦.୭	୧୦.୨	୧୩.୨	୩.୨	୨୦.୫	୧୨୦
ଦୁଧଗୁଣ୍ଡ (ଲହୁଣୀ ବାହାରଥିବା)	୪.୧	୩୮.୦	୦.୧	୭.୮	୫୧.୦	୧୦୧

ଏହିସବୁ କାରଣରୁ ଭାରତର ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଦୁଧର ସ୍ଥାନ ସର୍ବୋଚ୍ଚ । ଏହାର ଉତ୍ପାଦନ, ବଣ୍ଟନ ଓ ବ୍ୟବହାରଣ ସ୍ବତନ୍ତ୍ର ଅଲୋଚ୍ୟ ବିଷୟ । କିନ୍ତୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାବଲମ୍ବନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେ ପ୍ରଚୁର ଦୁଧର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରି ହୋଇପାରେ, ଏହା ଜନ ସାଧାରଣ ଉତ୍ତମ-ରୂପେ ବୁଝିବା ଉଚିତ । ଅଳ୍ପ କେତେକ ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ଲୋକ ଗାଈ, ମଇଁଷି, ଛେଳି ବା ମେଣ୍ଢା ପାଳୁଥିଲେ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେ-କଙ୍କ ଘରେ ଦୁଧ, ଦହି, ଘିଅ, ଛେନା ଓ ଲହୁଣୀ ଅଳ୍ପ ବହୁତ ମିଳୁଥିଲା; ସେ ସବୁ ଖାଇ ଲୋକେ ହୃଷ୍ଟପୁଷ୍ଟ ଥିଲେ ।

ଆର୍ଯ୍ୟ ସଭ୍ୟତାର ପ୍ରାରମ୍ଭରୁ ଗୋଧନ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଧନ ବୋଲି ଗଣା ହେଉଥିଲା । ଗୋରୁମାନେ ଦେବତା ସମାନ ପୂଜା ପାଉଥିଲେ ଏବେ ମଧ୍ୟ ହିନ୍ଦୁ ସମାଜରେ ଗୋପୂଜା ବିଧି ପ୍ରଚଳିତ ଅଛି; କିନ୍ତୁ ପୂର୍ବ ଭକ୍ତି କ୍ରମଶଃ ଲୋପ ପାଉଅଛି । ଗୋରୁ ପରି ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଜୀବ ଆମର ଏତେ ଉପକାର କରନ୍ତି ନାହିଁ । ତାହାର ଦୁଧରୁ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ମିଳେ ଏବଂ ଶିଳ୍ପ ବାଣିଜ୍ୟ ଓ କୃଷି ଗୋରୁଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ବିନା ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଏହି ସବୁ କାରଣରୁ ପ୍ରାଚୀନ ଆର୍ଯ୍ୟ ଋଷିମାନେ ଗୋରୁମାନଙ୍କୁ ଦେବତାଙ୍କ ସ୍ଥାନ ଦେଇଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ପୁଷ୍ଟି ପାଇଁ ଅମ୍ଭେମାନେ ଦୃଷ୍ଟି ନ ଦେବାରୁ ଗୋପାଳନ ବ୍ୟବସାୟ ଲାଭଜନକ ହେଉନାହିଁ କିମ୍ବା ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଆବ-ଶ୍ୟକତା ମେଣ୍ଟୁ ନାହିଁ । ଅମ୍ଭେମାନେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ଦୁଧ, ଦହି ପ୍ରଭୃତି ଖାଇବାକୁ ନ ପାଇବାରୁ ଯାବତୀୟ ରୋଗ ଆକ୍ର-ମଣ କରୁଛି, ଅମ୍ଭେମାନେ ଜୀର୍ଣ୍ଣଶୀର୍ଣ୍ଣ ଓ ଅଳ୍ପାୟୁ ହେଉଛୁ । ଗୋଧନ ପ୍ରତି ଅବହେଳା ପ୍ରକାଶହିଁ ଆମ ସମାଜର ଅଧୋଗତିର କାରଣ ।

ଅନନ୍ତର କଥା, ଏବେ ଗୋଧନ ପ୍ରତି ଲୋକଙ୍କର କ୍ରମଶଃ ଆଦର ବଢ଼ୁଛି ଏବଂ ଗୋରସ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସୁସମ ଖାଦ୍ୟର ଉପକାରିତା ଲୋକେ କ୍ରମଶଃ ପରିମାଣରେ ବୁଝିଲେଣି । ଦେଶଭକ୍ତ ଯୁବକ-ମାନଙ୍କର ଶକ୍ତିଧାରା ଓ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଏ ଦିଗରେ ପ୍ରଧାବିତ ହେବା ଉଚିତ । ସେମାନେ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ଗୋପାଳନ ପ୍ରତି ଲୋକଙ୍କର ପୂର୍ବ ଦୃଷ୍ଟି ଫେରିବ ଏବଂ ଉନ୍ନତତର ଗୋପାଳନ ପ୍ରଣାଳୀ ଦ୍ୱାରା ଲୋକେ ଲାଭବାନ୍ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନିଜେ ହୃଷ୍ଟପୁଷ୍ଟ ଓ ବଳିଷ୍ଠ ହେବେ; ଆମ ଜାତି ଓ ସମାଜର ଦୁର୍ଗତି ଲୋପ ପାଇବ ।

ଅଣ୍ଡା—

ଦୁଧ ପରି ଅଣ୍ଡା ମଧ୍ୟ କ୍ରମଶଃ ବଢ଼ୁଥିବା ଶିଶୁ-ଜୀବ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ପ୍ରକୃତି ଅଣ୍ଡା ଭିତରେ ଥିବା ପକ୍ଷି ଶିଶୁର ଅଙ୍ଗଗଠନ ପାଇଁ ତହିଁରେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ସୁସମ ଓ ସରଳ ଖାଦ୍ୟ ସାଇତି କରି ରଖିଛି । ଉକ୍ତ ପକ୍ଷି ଶିଶୁ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟ କ୍ରମଶଃ କମ୍ ହେଉଥାଏ ଏବଂ ଖୋଳପା ଫୁଟାଇ ବାହାରିବା ବେଳକୁ ଖାଦ୍ୟ-ଉପାଦାନ ସବୁ ଶେଷ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ।

ଉଦ୍ଭିଦ ଜଗତ୍‌ରେ ଗଜା ମୁଗ, ଗଜା ଯବ, ଗଜା ଗହମ ଓ ଗଜାଲୁଟି ଏହି ଅବସ୍ଥାର ଉଦାହରଣ ଅଟେ । ବୀଜରେ ସଞ୍ଚିତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଅଙ୍କୁରିବା ବେଳେ ସରଳ ଓ ଅଧିକ ସୁସମ ହୁଏ । ପ୍ରାଣୀ ଜଗତ୍ ହେଉ କି ଉଦ୍ଭିଦ ଜଗତ୍ ହେଉ, ଶିଶୁ-ଜୀବ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ସର୍ବଦା ସୁସମ ଓ ସରଳ । ତେଣୁ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଉପାଦେୟ । ଏହି କାରଣରୁ ଅଣ୍ଡା ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ସୁସମ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ୟତମ ।

ବତକ ପକ୍ଷୀଙ୍କର ଅଣ୍ଡା ମାନବ ସମାଜରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ। ଉକ୍ତ ଉପାଦାନର ତାଲିକା ତଳେ ଦିଆହେଲା। ସେଥିରୁ ବୁଝାହେବ ଯେ, ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଅଣ୍ଡାରେ ଶର୍କରା ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ-ଉପାଦାନର ଅଭାବ ଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଥାଏ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକ ସରଳ ଅଟେ।,

	ଜଳ	ପ୍ରୋଟିନ୍	ଚର୍ବି	ଲବଣ	ଶର୍କରା	୧୦୦ ଗ୍ରାମ ତାପ ଉତ୍ପାଦିକା ଶକ୍ତି
କୁକୁଡ଼ା ଅଣ୍ଡା	୭୩.୭	୧୩.୪	୧୩.୯	୧.୦	୦	୪୯ କାଲରି
ହଂସ ଅଣ୍ଡା	୭୧.୯	୧୩.[illegible]	୧୪.୭	୧.୦	୦	୫୧ ,,

ଅଣ୍ଡାର ଖୋଳପା ଛଡ଼ା ଉଭୟ ଅଂଶ ଦୁଇ ପ୍ରକାର—ମଝିରେ ଥିବା ହଳଦିଆ କେଶର (**Yolk or yellow of the egg**) ଏବଂ ଖୋଳପା ତଳେ ଥିବା ଧଳା ପାଣିଆ ଅଂଶ (**White of the egg**)। ଏ ଉଭୟର ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭେଦ ଅଛି; ଧଳା ଅଂଶରେ ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଥାଏ, ଖୁବ୍ କମ୍ ଚର୍ବି ଥାଏ। ତେଣୁ ଏହା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ସୁପାଚ୍ୟ। କେଶରରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଚର୍ବି ଉଭୟ ଥାଏ। ଚର୍ବି ଥିବା ହେତୁ ଏହା ସାମାନ୍ୟ ଗୁରୁପାକ। କିନ୍ତୁ କ-ଜୀବନିକା, ଖ-ଜୀବନିକା, ଘ-ଜୀବନିକା, କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଓ ଲୌହ ଲବଣ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଥିବାରୁ ଏହା ସୁଖାଦ୍ୟ।

ଅଣ୍ଡାର କେଶର ଓ ଧଳା ଅଂଶକୁ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ତାହା ସୁପଚ୍ୟ ହୁଏ। କଞ୍ଚା ଅଣ୍ଡାଠାରୁ ଅଧାସିଝା ଅଣ୍ଡା ଅଧିକ ସୁପାଚ୍ୟ। ଅଣ୍ଡାକୁ ବେଶୀ ସିଝାଇଲେ ତାହା ଗୁରୁପାକ ହୋଇଯାଏ। ସାମାନ୍ୟ

ଭଜା ଅଣ୍ଡା (Omlette) ଅପେକ୍ଷାକୃତ ସୁପାଚ୍ୟ । ଅଧା ସିଝା ଅଣ୍ଡା ଏବଂ ଅଧାଭଜା ଅଣ୍ଡା (Poach) ମଧ୍ୟ ସୁପାଚ୍ୟ । ଅଣ୍ଡାର ଧଳା ଓ ହଳଦିଆ ଉଭୟ ଅଂଶକୁ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଫେଣ୍ଟି ବାମ୍ପରେ ସିଝାଇ ପୁଡ଼ିଙ୍ଗ୍ (Pudding) କରି ଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଭଲ । ଏହା ମଧ୍ୟ ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ସାଧାରଣତଃ ଅଣ୍ଡା ଯେପରି ତରକାରି ହୋଇଥାଏ, ତାହା ଖୁବ୍ ଗୁରୁପାକ ଓ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର । ଗରମ ଦୁଧରେ ଅଣ୍ଡାକୁ ଫେଣ୍ଟି ଖାଇବା ସବୁଠାରୁ ଭଲ ।

ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଜଣାହୋଇଛି ଯେ, ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରନ୍ଧା ଅଣ୍ଡା ଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ।

କଞ୍ଚା ଅଣ୍ଡା	ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା
ଅଧାସିଝା ଅଣ୍ଡା	୧॥ ,,
ଟାଣ ସିଝା ଅଣ୍ଡା	୩ ,,
ଅମ୍ଲେଟ	୩ ,,

ଅଣ୍ଡା ଉତ୍ତମରୂପେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେଲେ ତାହାର ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ଅଂଶ ରକ୍ତ ସ୍ରୋତରେ ମିଶିଯାଏ ଏବଂ ଲୋଡ଼ା ଅନୁସାରେ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗଙ୍କ କାମରେ ଲାଗେ, କିନ୍ତୁ କୌଣସି କାରଣରୁ ଅନ୍ତନାଳରେ ପଡ଼ି ରହିଲେ ତାହା ଜୀର୍ଣ୍ଣ ନ ହୋଇ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାୟୁ ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଅଣ୍ଡା ଖାଇବାପାଇଁ ନୀତିଗତ, ସମାଜଗତ ଓ ଧର୍ମଗତ ଅପତ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନେ ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇ ତିନିଟା ଲେଖାଏଁ ଅଣ୍ଡା ଖାଇଲେ ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟର ସରସତା ବଢ଼ିବ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଖୁବ୍ ଭଲ ରହିବ; ଯେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ସେମାନେ କ୍ଷମ ହେବେ ।

ଅଣ୍ଡା କିଣିକରି ଖାଇବା ସମସ୍ତଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ସମ୍ଭବପର ନୁହେ । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାର୍ କୁକୁଡ଼ା, ହଂସ କମ୍ବା ବତକ ପାଳିବା ଉଚିତ । ତାହା ହେଲେ ସହଜରେ ସମସ୍ତେ ପ୍ରତି ଦିନ ଅଣ୍ଡା ଖାଇ ପାରିବେ । କୁକୁଡ଼ା ପ୍ରଭୃତିଙ୍କୁ ପାଳିବା ପାଇଁ ବେଶୀ ଖର୍ଚ୍ଚ କରି-ବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ କମ୍ବା ସେମାନଙ୍କୁ ପାଳିବା କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ନୁହେ ।

ଏ ଦେଶରେ ଅନୁନ୍ନତ, ଅଶିକ୍ଷିତ ଓ ଦରିଦ୍ର କେତେକ ଜାତି କୁକୁଡ଼ା ପାଳନ୍ତି ଏବଂ ସାଧାରଣଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ମାମୁଲି ଧରଣର ଅଣ୍ଡା ଉତ୍ପାଦନ କରନ୍ତି । ସେମାନେ କୁକୁଡ଼ା ପାଳିବାର ନିୟମ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ । ଠିକଏ ଉନ୍ନତତର ଉପାୟରେ କୁକୁଡ଼ାଙ୍କୁ ପାଳିଲେ, ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ଭଲ ଅଣ୍ଡା ମିଳିବ ଏବଂ ଏହା ଗୋଟିଏ ଲାଭଜନକ ବ୍ୟବସାୟ ରୂପେ ପରିଗଣିତ ହେବ । ଆଜିକାଲି କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ସରକାର୍ ଅନୁଷ୍ଠାନମାନ ବସାଇ କୁକୁଡ଼ା ପ୍ରଭୃତିଙ୍କୁ ଉନ୍ନତତର ପ୍ରଣାଳୀରେ ପାଳିବା ପାଇଁ ଶିକ୍ଷା ଦେଉ-ଅଛନ୍ତି । ଶିକ୍ଷିତ ଲୋକେ ସେସବୁ ସ୍ଥାନରୁ ପାଳନ ବିଷୟରେ ଉପଦେଶ ଗ୍ରହଣ କରି ସାଧାରଣଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷାଦେଲେ କୁକୁଡ଼ାଙ୍କ ବଂଶ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ଏବଂ ଅନାୟାସରେ ସମସ୍ତେ ଅଣ୍ଡା ଖାଇବାର ସୁବିଧା ପାଇଲେ; ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅର୍ଜ୍ଜନ କରିବେ ।

ମାଛ—କେହି ମାଛ ଖାଇବାକୁ ଘୃଣା କରନ୍ତି ନାହିଁ । ବରଂ ସମସ୍ତଙ୍କର ମାଛ ଖାଇବାକୁ ଖୁବ୍ ଆଗ୍ରହ ଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଧର୍ମ ବାଧା ମଧ୍ୟ ନାହିଁ । ଏହା ଅତି ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟ । ଏଥିରେ ଗଠନମୂଳକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଜୀବନୀକା-ବହୁଳ ତେଲ ଥାଏ । ଏ ତେଲ ଖୁବ୍ ଶକ୍ତିଦାୟକ । ଆଉ ମଧ୍ୟ ତେଲ ଛଡ଼ା କାଲ୍‌ସିଅମ ଲବଣ ପ୍ରଚୁର ଭାବରେ ଥାଏ ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମାଛରେ ଖାଦ୍ୟ-ଉପାଦାନର ପରିମାଣ ସମାନ ନୁହେ । ଛୋଟ ମାଛରେ ତେଲ କମ୍ ଥିବାରୁ ଏହା ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । କଣ୍ଟା ସହିତ ଛୋଟ ମାଛ ଖାଇ ହେଉଥିବାରୁ ଦେହକୁ ଯଥେଷ୍ଟ କାଲ୍‌ସିଅମ ମିଳେ । ବଡ଼ ମାଛରେ ବେଶୀ ତେଲ ଥିବାରୁ ତାହା ଟିକିଏ ଗୁରୁପାକ; କିନ୍ତୁ ଛୋଟ ମାଛଠାରୁ ଉପାଦେୟ ଅଟେ ।

ଅଥାଳ ରନ୍ଧା ମାଛ ରନ୍ଧାର ଆଦର୍ଶ ରନ୍ଧନ ପ୍ରଣାଳୀ । ଏପରି ରାନ୍ଧିଲେ ମାଛର ସମସ୍ତ ଉପାଦାନ ଭଲ ଭାବରେ ରହେ ଏବଂ ମାଛ ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ମାଛକୁ ବେଶୀ ଭାଜିଲେ, ତହିଁର କେତେକ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଜୀବନୀ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ; ତେଣୁ ତାହା ଗୁରୁପାକ ହୁଏ । ଫୁଟନ୍ତା ତେଲରେ ମାଛକୁ ଛାଣିଲେ, ତହିଁର ଖାଦ୍ୟ ସରସତା ନଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ । ଛୋଟ ମାଛର ପରିପୋଡ଼ା ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟସାର ନଷ୍ଟ କରେ ନାହିଁ ; କିନ୍ତୁ ଅତ୍ୟଧିକ ମସଲା ବ୍ୟବହାର କଲେ କି ଛୋଟ ମାଛ କି ବଡ଼ ମାଛ ସବୁଥିରୁ ଖାଦ୍ୟସାର ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସେପରି ଖାଦ୍ୟ ଗୁରୁପାକ ।

ଜନ ସାଧାରଣଙ୍କର ମାଛ ପ୍ରତି ଅତ୍ୟଧିକ ଆଗ୍ରହ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ତାହା ପ୍ରଚୁର ଭାବରେ ମିଳେ ନାହିଁ, ଅଥଚ ମାଛ ପାଳିବା ଓ ଉତ୍ପୁଜାଇବାର ସ୍ଥାନ ଓ ସୁବିଧାର ଅଭାବ ନାହିଁ । ଆଧୁନିକ ଜଟିଳ ସାମାଜିକ ଅବସ୍ଥା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଉନ୍ନତର, ବୈଜ୍ଞାନିକ ଓ ହେତୁଭିତ୍ତିକ ପ୍ରଣାଳୀରେ ମାଛ ପାଳିଲେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ବଂଶ ବୃଦ୍ଧି କରିଇ ପାରିଲେ ଗୋଟିଏ ଅତି ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟ ସାଧାରଣଙ୍କ ବ୍ୟବହାରରେ ଲାଗିପାରିବ ।

ସାଧାରଣ ମଧ୍ୟବିତ୍ତ ଲୋକ ତାହାର ପୋଖରୀରେ ମାଛ ପାଳି ପାରେ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ସେ ସବୁଦିନେ ମାଛ ଖାଇପାରିବ ଏବଂ ଅନ୍ୟକୁ ମଧ୍ୟ ବିକି କରିପାରିବ। ଆଜି କାଲି ସରକାର ମତ୍ସ୍ୟପାଳନ (Fish culture) ନାମରେ ଏକ ବିଭାଗ ଖୋଲିଛନ୍ତି । ଯେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ସେଠାରୁ ଯାଆଁଳ କିଣି ନିଜ ପୋଖରୀରେ ପାଳି ପାରନ୍ତି । ଏହାଛଡ଼ା ବର୍ଷାଦିନେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବା ବଡ଼ଜାତିଆ ମାଛ ଯାଆଁଳ ସଂଗ୍ରହ କରି ନିଜ ନିଜର ପୋଖରୀରେ ପାଳିପାରନ୍ତି । ଏହା ବିଶେଷ କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ନୁହେଁ, ବରଂ ଲାଭଜନକ ଏକ ବ୍ୟବସାୟ ଏବଂ ସବୁଦିନର ଗୋଟିଏ ଅତି ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟର ସନ୍ଧାନ

ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ମାଛ ପାଳିବାର ସୁବିଧା ନାହିଁ, ସେ ସ୍ଥାନ ମାନଙ୍କରେ ସାମାନ୍ୟ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ଅନାୟାସରେ ମାଛପରି ସୁଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ରହିବ ନାହିଁ । ଚିଲିକା ହ୍ରଦ ଓଡ଼ିଶାରେ ମାଛ ଆମଦାନିର ପ୍ରଧାନ ସ୍ଥାନ ସେଠାରୁ ଓଡିଶାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ଥାନକୁ ଯିବା ଆସିବା କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରାୟ ଯାନବାହନର ସୁବିଧା ଅଛି । ସାଧାରଣ ବ୍ୟବସାୟ ଭାବରେ ମାଛକୁ ଏକ ବ୍ୟବସାୟିକ ପଦାର୍ଥ ମନେ କରି ଯେ କୌଣସି ଲୋକ ବ୍ୟବସାୟ ଚଳାଇ ପାରେ ।ଏହାଦ୍ୱାରା ଜଣେ ବ୍ୟବସାୟ କରି ତାହାର ପରିବାର ପ୍ରତି-ପୋଷଣ କରିପାରିବ । ଅନ୍ୟ ଦିଗରେ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଲୋକ ସୁବିଧାରେ ଗୋଟିଏ ସୁଖାଦ୍ୟ ପାଇପାରିବେ ।

ମାଂସ —

ଆମିଷାଶୀ ଓ ନିରାମିଷାଶୀ—ଏହି ଦୁଇ ଶ୍ରେଣୀରେ ପ୍ରାଣୀ-ମାନଙ୍କୁ ବିଭାଗ କରା ହୋଇଅଛି । ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିରାମିଷାଶୀ ବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆମିଷାଶୀ ପ୍ରାଣୀ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ । ଅବସ୍ଥା ଓ ସୁବିଧା ଅନୁଯାୟୀ ଆମିଷ ବା ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । ଯୋଗ୍ୟ-ତମର ଉଦ୍‌ଜୀବନ (Survival of the fittest) ଜୀବ-

ଜଗତ୍‌ର ଏହି ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ନିୟମ ଅନୁସାରେ ଜୀବନସଂଗ୍ରାମ ସର୍ବଦା ଗ୍ଭଲିଅଛି । ଗୋଟିଏ ଅନ୍ୟକୁ ମାରି ନିଜର ମଙ୍ଗଳ-ସାଧନ କରୁଛି । ଉଦ୍ଭିଦ ହେଉ କି ପ୍ରାଣୀ ହେଉ, କୌଣସି ଏକ ବା ବହୁ ଜୀବଙ୍କ ନାଶରେ ଅନ୍ୟ ଏକ ଜୀବର ପୁଷ୍ଟି । ଏହାର କୌଣସି ମତେ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଘଟି ନ ପାରେ । କିନ୍ତୁ ଆବଶ୍ୟକତା, ସୁବିଧା, ଅଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଓ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ଯୋଗୁଁ କୌଣସି ଜୀବ ଗୋଷ୍ଠୀର ଖାଦ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇଅଛି । ଜୀବନ ସଂଗ୍ରାମରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅହିଂସାବାଦର ସ୍ଥାନ ନାହିଁ ।

ଭୂ-ବିଜ୍ଞାନ (Geology) ଓ ପ୍ରାଚୀନ ଜୀବବିଜ୍ଞାନ (Palaeontology) ରୁ ନିଃସଂଶୟ ପ୍ରମାଣ ମିଳୁଛି ଯେ, ଆଦିମ ମାନବ ପ୍ରକୃତି ଜାତ ସକଳ ପଦାର୍ଥ କଞ୍ଚା ଖାଉଥିଲା । କି ଫଳ-ମୂଳ କି ପଶୁ ପକ୍ଷୀ କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ତାହାର ଅଖାଦ୍ୟ ନ ଥିଲା । ଏବେ ମଧ୍ୟ କେତେକ ଅନୁନ୍ନତ ମାନବ ସମାଜରେ ସେପରି ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଅଛନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଉନ୍ନତତର ମାନବ ସମାଜରେ କେତେକ ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ମାଂସ ଅଭକ୍ଷ୍ୟରୂପେ ଗଣ୍ୟ ହୋଇଅଛି; କିନ୍ତୁ ଶବର ପରି ଆଦିମ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିବା କେତେକ ଜାତି ସର୍ବଭୁକ୍ । ଏପରି କି ଏବେ ମଧ୍ୟ ନର ମାଂସ ଭୋଜୀ ମନୁଷ୍ୟ ଜାତି ଅନ୍ୟ ଦେଶରେ ଅଛନ୍ତି ।

ନିରାମିଷାଶୀ ପ୍ରାଣୀଙ୍କର ଦାନ୍ତର ଗଠନ ଆମିଷାଶୀ ପ୍ରାଣୀଙ୍କର ଦାନ୍ତର ଗଠନଠାରୁ ପୃଥକ୍ । ମନୁଷ୍ୟର ଦାନ୍ତର ଗଠନ ଓ ଅଭ୍ୟ-ନ୍ତରୀଣ କେତେକ ଅଙ୍ଗ ଗଠନରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ, ଆମିଷ ଓ ନିରାମିଷ ଉଭୟ ଖାଦ୍ୟ ତାହାର ଖାଇବା ଉଚିତ ।

ଆଦିମ ଯୁଗରୁ ମନୁଷ୍ୟ ମାଂସ ଖାଉଅଛି, ଏହା ସୁନିଶ୍ଚିତ । କେବଳ ଦେଶର ଅବ୍‌ହାଓଆ ଓ ସମାଜର କଠୋର ପ୍ରତିରୋଧ ମନୁଷ୍ୟର ଆଦିମ ପ୍ରକୃତିକୁ କମାଇ ଦେଇଛି । ମନୁଷ୍ୟ ପ୍ରଥମେ

ଜଙ୍ଗଲରୁ ଜୀବଜନ୍ତୁ ଧରି ତାର ମାଂସ ଖାଉଥିଲା । କ୍ରମେ ଜଙ୍ଗଲରୁ ସହଜରେ ନ ମିଳିବାରୁ ସେ ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କୁ ଧରି ଘରେ ପୋଷିଲା । ପାଳିତ ଜନ୍ତୁଙ୍କର ବଂଶ ବୃଦ୍ଧି ହେବାରୁ ସହଜରେ ଓ ଅବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ତାକୁ ମାଂସ ମିଳିଲା ।

ଏବେ ପାଳିତ ଜନ୍ତୁଙ୍କ ମାଂସ ଉପରେ ଜନସାଧାରଣ ନିର୍ଭର କରୁଅଛନ୍ତି । ସମାଜ ଗଠନର ଜଟିଳତା ବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ମାଂସ ବିକି ବ୍ୟବସାୟ ଆରମ୍ଭ ହେଲା ଏବଂ ସମାଜରେ ଛେଳିଆ ଓ କଂସେଇ ଜାତିର ସୃଷ୍ଟି ହେଲା । ଆଧୁନିକ ବ୍ୟାପକ ବ୍ୟବସାୟ ଯୁଗରେ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆରେ ମେଷ ପାଳନ କରାହୋଇ ସୁଦୂର ଇଂଲଣ୍ଡରେ ମାଂସର ଯୋଗାଡ଼ କରା ହେଉଅଛି । ଆମେରିକାର ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ରରେ ଘୁଷୁରି ମାଂସ ଉତ୍ପାଦନ କରାହୁଏ ଏବଂ ଇଂଲଣ୍ଡରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

ମାଂସ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟ । ପ୍ରାଣିଜ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ପ୍ରାଣିଜ ଚର୍ବି ଏଥିରୁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ମିଳେ, କ-ଜୀବନିକା ଓ ଘ-ଜୀବନିକା ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ମାଂସ ଖାଦ୍ୟ ସୁପାଚ୍ୟ ଓ ତୃପ୍ତିଦାୟକ । ମାଂସ ସଙ୍ଗେ ବେଶୀ ଚର୍ବି ଖାଇଲେ ତାହା ଗୁରୁପାକ ହୁଏ । ପକ୍ଷି ମାଂସରେ ଚର୍ବି ଊଣା ଥାଏ । ତେଣୁ ପକ୍ଷି ମାଂସ ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ଯେଉଁ ଜନ୍ତୁ ଆକାରରେ ଯେତେ ବଡ଼ ଓ କାମରେ ଯେତେ ଟାଣୁଆ, ତାହାର ମାଂସ ସେତିକି ଟାଣ ଓ ଗୁରୁପାକ । ଜନ୍ତୁର ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ତାହାର ମାଂସର କୋମଳତା ଓ କେତେକ ପରିମାଣରେ ସରସତା ଊଣା ହୁଏ । ରନ୍ଧା ସରଳ ହେଲେ ମାଂସ ଭଲରୂପେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ଅଧିକ ମସଲା ଦେଲେ ଏବଂ ବହୁତ ସମୟ ସିଝାଇଲେ ତହିଁର ସରସତା ରହେ ନାହିଁ କି ତାହା ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଅମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ତାଲିକା :—

	ଜଳ	ପ୍ରୋଟିନ୍	ଚର୍ବି	ଲବଣ	ଶର୍କ	୧୦୦ ଗ୍ରାମର ତାପ ଉତ୍ପାଦକା ଶକ୍ତି	
ଗୋରୁ ମାଂସ	୭୦·୩	୨୨·୨	୨·୭	୧·୦	...	୧୧୪	କାଲୋରି
କଙ୍କଡ଼ା ମାଂସ	୮୩·୫	୮·୯	୧·୨	୩·୨	୩·୦	୪୭	,,
ବଡ଼ ମାଛ	୭୮·୪	୨୨·୭	୦·୭	୦·୮		୯୨	,,
ଗ୍ଲେଟ ମାଛ	୭୭·୯	୨୧·୫	୧·୭	୨·୦	...	୧୦୦	,,
ମେଣ୍ଢା କାଲିଜ୍ଜ	୭୦·୪	୧୮·୩	୭·୫	୨·୫	୧·୪୦	୨୫୦	,,
,, ମାଂସ	୭୧·୫	୨୮·୫	୧୩·୩	୧·୩	...	୧୯୪	,,
ଦୁକୁରି ,,	୭୭·୪	୧୯·୭	୪·୪	୧·୦	...	୧୧୪	,,
ବଡ଼ ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି ମାଂସ	୭୭·୯	୨୦·୮	୦·୬	୧·୪	...	୮୭	,,

ଅଧୁନାକ ଜଟିଳ ସମାଜଗଠନ, ଦୁରୁହ ଜୀବନ ସଂଗ୍ରାମରେ ପ୍ରାଣିଜ ଖାଦ୍ୟ ବିନା ଉନ୍ନତତର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ, ବଳୀୟାନ୍ ଜାତୀୟତା ଗଠନ ଏକ ପ୍ରକାର ଅସମ୍ଭବ । ଦୁଧ ପ୍ରାଣିଜ ଖାଦ୍ୟ ହେଲେ ମଧ୍ୟ କେହି ଏହାକୁ ଅମିଷ ଖାଦ୍ୟରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଯେଉଁ-ମାନଙ୍କର ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥା ସ୍ୱଚ୍ଛଳ ଓ ସୁବିଧା ଅଛି, ସେମାନେ ଦୁଧ ଓ ତହିଁରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରି ପ୍ରାଣିଜ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ପୂରଣ କରିପାରନ୍ତି; ମାତ୍ର ଯେଉଁମାନେ ଦୁଧ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ଖାଇବାକୁ ଅକ୍ଷମ, ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ମାଛ, ମାଂସ ଓ ଅଣ୍ଡା ଖାଇବା ନିତାନ୍ତ ଉଚିତ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଏଥିପାଇଁ ଛେଳି, ମେଣ୍ଢା ଓ କୁକୁଡ଼ା ପାଳିବାକୁ ହେବ ।

ଶିଶୁ-ଖାଦ୍ୟ

ଶିଶୁର ଜୀବନ-ଆଶା (**Expectation of life**), ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଭବିଷ୍ୟତର ସମସ୍ତ ମଙ୍ଗଳ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଶିଶୁର ଜୀବନ-ଇତିହାସ ତାହାର ଜନ୍ମଦିନଠାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୁଏନାହିଁ, ଶୁକ୍ର କୀଟାଣୁ (**Spermatozoon**) ଓ ରଜ ଡିମ୍ବାଣୁ (**Ovum**)ର ସଂଯୋଗ ଓ ଭ୍ରୁଣର ସଞ୍ଚୟଠାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଶୁକ୍ର କୀଟାଣୁ ଓ ରଜ ଡିମ୍ବାଣୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟି ବାପ ଓ ମାଆ ଉଭୟଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ଓ ଜୀବନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଏହା ବଂଶାନୁକ୍ରମିକ ପ୍ରଭାବ । ଭ୍ରୁଣ ତିଆରି ବା ଗର୍ଭାଧାନଠାରୁ ଶିଶୁର ଖାଦ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଲୋଡ଼ା । ତେଣୁ ଭବିଷ୍ୟତ୍ ଶିଶୁ ଓ ଭାବୀ ନାଗରିକର ମଙ୍ଗଳ ପାଇଁ ଗର୍ଭବତୀ ମାଆର ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ-ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଭ୍ରୂଣର ସଞ୍ଚୟନ ଦିନଠାରୁ ମାଆର ଦେହ ଭିତରେ ଗୋଟିଏ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ଜୀବର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଦଶମାସ (ଚାନ୍ଦ୍ରମାନ ଦଶମାସ, ସୌରମାନ ନଅମାସ ବା ୪୦ ସପ୍ତାହ) ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ ଦୁଇଗୋଟି ଜୀବନ ଚାଲିଥାଏ । ମାଆ ଦେହରୁ ପିଲାର ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗା ହେଉଥାଏ । ମାଆର ନିଷ୍କାସନ (**Excretion**) ଯନ୍ତ୍ର ଜରିଆରେ ପିଲାର ନିଷ୍କାସନ କର୍ମ ମଧ୍ୟ ଚାଲିଥାଏ । ଏଣୁ ମାଆର ସ୍ଥୈତିକ ଶକ୍ତିର ଅପଚୟ ଘଟେ ଏବଂ ଗତିଶୀଳ ଶକ୍ତି ବେଶୀ ଲୋଡ଼ା ହୁଏ । ମାଆର ଷଡ଼ରେ ଶିଶୁର ପୁଷ୍ଟି । ଏଣୁ ଶିଶୁର ଜୀବନ ଧାରଣ ଓ ପୁଷ୍ଟି ପାଇଁ ମାଆର ସାଧାରଣ ଆବଶ୍ୟକ ଶକ୍ତି ଛଡ଼ା ତାହାର ପିଲା ପାଇଁ ଯେଉଁ ଶକ୍ତି କ୍ଷୟ ହୁଏ, ସେଥିପାଇଁ ଭରପୂରଣ ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଅର୍ଜନ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଲୋଡ଼ା । ଶିଶୁର ଅଙ୍ଗ ଗଠନ ପାଇଁ ଗଠନମୂଳକ ପ୍ରୋଟିନ୍, ଖଣିଜ ଲବଣ ଓ ଜୀବନୀକା ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ମଧ୍ୟ ଲୋଡ଼ା । ଅଧିକା ଲୋଡ଼ାର ପରିମାଣ ଶତକଡ଼ା ହାରରେ ତଳେ ଦିଆହେଲା—

ତାପ-ଉତ୍ପାଦକା ଶକ୍ତି	ଶତକଡ଼ା	୨୫
ପ୍ରୋଟିନ୍	,,	୫୦
ଚର୍ବି	,,	୧୦
କାଲ୍‌ସିଅମ୍	,,	୧୦୦
ଫସ୍‌ଫରସ୍	,,	୫୦
ଲୌହ	,,	୫୦

ଏହାଛଡ଼ା ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଜୀବନୀକା ମଧ୍ୟ ପ୍ରଚୁର ଭାବରେ ଲୋଡ଼ା ।

ଗର୍ଭବତୀ ମାତାର ପ୍ରୋଟିନ୍, ଫସ୍‌ଫରସ୍ ଓ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଥିବ ଖାଦ୍ୟ ବେଶୀ ଲୋଡ଼ା । **ଅଧିକ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ**

ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣ ଓ ଆକାରରେ ନ ଯୋଗା-ଇଲେ ମାଆ ଦେହରୁ ସେଗୁଡ଼ିକ ପିଲ ଦେହକୁ ଚାଲିଯାଏ; ତେଣୁ ମାଆର ଅଭାବ ହୁଏ । ପୁଣି ପିଲର ପୁଷ୍ଟି ସାଧିତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ମାଆ ଓ ପିଲ ଉଭୟଙ୍କ ମଙ୍ଗଳ ସାଧନ ପାଇଁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଦୁଧ, ସମୟ ସମୟରେ ଅଣ୍ଡା ଓ ମାଛ ମାଂସ; ଜୀବ-ନୀକା ବହୁଳ ଶାଗ, ସଦ୍ୟ ଫଳମୂଳ ଓ ଗଜା ମୁଗର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଉଚିତ । ଯେଉଁ ଜିନିଷ ଯେତେବେଳେ ଦରକାର, ତାହା ପ୍ରକୃତି ମାଆର ଲାଳସାରୂପେ ଜଣାଇଦିଏ । ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀ ବେଳେ ବେଳେ ନୂଆ ପଦାର୍ଥ ଖାଇବାକୁ ମନକରେ । ଏହାର ଅର୍ଥ ସେହି ପଦାର୍ଥ ତାହାର ଦେହରେ ଅଭାବ ଥାଏ । ଏଣୁ ତାହାର ଖାଇବା ଇଚ୍ଛା ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୃହସ୍ଥର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । କେହି କେହି ଚକ୍ ବା ପୋଡ଼ାମାଟି ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି । ଏହାର ଅର୍ଥ କାଲ୍-ସିଅମ୍‌ର ଅଭାବ । ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ କାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଦ୍ୟ ବା ଔଷଧର ବ୍ୟବସ୍ଥା ବିଧେୟ ।

ଆମ ସମାଜରେ 'ସାଧଖିଆ' ନାମରେ ଗୋଟିଏ ପୁରୁଣା ପ୍ରଥା ଅଛି । ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀର ଲାଳସା ତୃପ୍ତିପାଇଁ ବହୁ ଧରଣ ଭୋଜନର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତି;ସାଧଖିଆ ଭାବରେ ନାନା ପ୍ରକାର ଜିନିଷ ଖୁଆନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରଥା ଜୀବବିଜ୍ଞାନ ଉପରେ ଅବସ୍ଥିତ ଲାଳସାର ତୃପ୍ତି ପାଇଁ ଖଞ୍ଜା ହୋଇଛି ବୋଲି ମନେହୁଏ । ଏଥି ଯୋଗୁଁ କେତେକ ସାମାଜିକ ପ୍ରଥା ବୈଜ୍ଞାନିକ ହେତୁବାଦଦ୍ୱାରା ଅନୁମୋଦିତ ଓ ପୋଷିତ । ସୁତରାଂ ପୁରୁଣା ପ୍ରଥାଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଅବହେଳା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ଅନୁଚିତ ।

ଗର୍ଭବତୀର ଯେ କେବଳ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଲୋଡ଼ା, ତାହା ନୁହେଁ, ପିଲକୁ ଦଶମାସ ହେବାପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଆ ତାହାର ସ୍ତନ୍ୟରୂପେ

ପିଲାକୁ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଉଥିବାରୁ ସେ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାହାର ଉଚିତଠାରୁ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଲୋଡ଼ା । ତାହା ନ ହେଲେ ମାଆ ଓ ତାହାର ପିଲା ଉଭୟଙ୍କର ପୁଷ୍ଟି ଅସମ୍ଭବ ।

ପିଲା ଜନ୍ମ ପରେ ତାହାର ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ମାଆ ଦୁଧ ସମସ୍ତ ସ୍ତନ୍ୟପାୟୀ **(mammal)** ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ଶାବକ ପାଇଁ ପ୍ରକୃତି ସେମାନଙ୍କ ମାଆ ସ୍ତନରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଶିଶୁଖାଦ୍ୟ ଗଚ୍ଛିତ ରଖିଛି । ଏଥିରୁ ବଞ୍ଚିତ ଶିଶୁ ଅଭାଗା । ସମାଜ ଉପରେ ବିଶେଷତଃ ମାଆ ଉପରେ ଶିଶୁର ଏହା ପ୍ରଥମ ନାଗରିକ ଦାବୀ । ଏହାର ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଶିଶୁପ୍ରତି କ୍ରୂର ଅନ୍ୟାୟ, ମୌଳିକ ନାଗରିକ ଦାବିର ଘୋର ନିର୍ଯାତନ ।

ମାଆ ଦୁଧ ଖୁଆଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁଖାଦ୍ୟର କେତେକ ମୌଳିକ ନିୟମ ପ୍ରତି ସମସ୍ତଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଉଚିତ । ଭାରତୀୟ ଶିଶୁଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ଗବେଷଣା କରିହୋଇ ଶିଶୁର ଖାଦ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇଅଛି । ଏହି ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ତାଲିକା ନିମ୍ନରେ ଦିଆହେଲା । ଏହା ହାରାହାରି ଲୋଡ଼ାର ପରିମାଣ । ଅବସ୍ଥା ଦୃଷ୍ଟିରେ ଅର୍ଥାତ୍ ସବଳ ଓ ତେଜୀୟାନ୍ ଶିଶୁର ବେଶୀ ଖାଦ୍ୟ ଲୋଡ଼ା ହୋଇପାରେ ଏବଂ କ୍ଷୀଣ ଦୁର୍ବଳ ଶିଶୁର ଖାଦ୍ୟ ଊଣା ହୋଇପାରେ ।

ବୟସ	ତାପ ଉତ୍ପାଦକା ଶକ୍ତି (କାଲରି)	ମାଆ ଦୁଧର ପରିମାଣ (ତୋଳା)
ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହ	୨୦୦	୨୫
" ମାସ	୨୪୦	୩୦
ଦ୍ୱିତୀୟ ମାସ	୪୦୦	୫୦

ତୃତୀୟ ମାସ	୪୫୦	୫୬·୨୫
ପଞ୍ଚମ ”	·୬୦୦	୭୫
ଅଷ୍ଟମ ”	୭୦୦	୮୭·୫
ଦ୍ୱାଦଶ ”	୮୦୦	୧୦୦

(ଏକ ତୋଳା ମାଆ ଦୁଧରୁ ୮ କାଲରି ତାପ-ଉତ୍ପାଦିକା ଶକ୍ତି ମିଳେ ।)

ଉପର ତାଲିକା ଅନୁସାରେ ଦୁଇ ମାସର ପିଲା ପାଇଁ ୫୦ ତୋଳା ମାଆ ଦୁଧ ଦରକାର । ଥରକୁ ୧୦ ତୋଳା ଲେଖାଏଁ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ୫ ଥର ଶିଶୁକୁ ଖୁଆଇବା ଉଚିତ; କିନ୍ତୁ ସାଧାରଣତଃ ମାଆର ଦୁଧ ଦିନକୁ ୭୫ ତୋଳାରୁ ବେଶୀ ହୁଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ ପିଲାକୁ ୫ ମାସ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯିବା ପରେ ମାଆ ଦୁଧ ଯଥେଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ । ପ୍ରକୃତିର ନିୟମ ଅନୁସାରେ ଶିଶୁକୁ ଛଅମାସ ବୟସରୁ କୌଣସି ଘନ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଉଚିତ । ପ୍ରାୟ ଏହି ସମୟରେ ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ଦାନ୍ତ ବାହାରେ । ଏହା ଘନ ଖାଦ୍ୟ ଚୋବାଇ ଖାଇବା ଶକ୍ତିର ପରିଚାୟକ । ଘନ ଖାଦ୍ୟ ନ ଦେଲେ, ଅନ୍ତତଃ ଗାଈ କିମ୍ବା ଛେଳି ଦୁଧ ଖୁଆଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଏ ଦେଶର ଦୁଗ୍‌ଧବତୀ ମାଆମାନେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ଉପଯୁକ୍ତ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ମାଆ ଦୁଧ ଯଥେଷ୍ଟ ବା ସୁଷମ ହୁଏ ନାହିଁ । ଶିଶୁର ପୁଷ୍ଟି ପାଇଁ ମାଆର ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରିବା ବିଧେୟ । ବିଶେଷତଃ ବେଶୀ ଦୁଧ, ଘିଅ, ମାଛ, ଅଣ୍ଡା, ସଦ୍ୟ ପନିପରିବା, ଶାଗ ମାଆକୁ ଖୁଆଇବା ଉଚିତ । ମାତ୍ର ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇବା ଅସମ୍ଭବ । ଯେଉଁମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଉପର ଲିଖିତ

ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇବା ଅସମ୍ଭବ, ସେମାନେ ଯେ କୌଣସି ଶାଗ, ନିଜ ଜମିବାଡ଼ିରେ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉଥିବା ସଜ ପନିପରିବା, ଋତୁ ଅନୁଯାୟୀ ମିଳୁଥିବା ସଜ ଫଳ, ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଓ ଆଟା ଖାଇ ଜାନ୍ତିଅ କୁଣ୍ଡା, ଗଜାମୁଗ, ଖାଲବାଡ଼ କମ୍ବା ଗଡ଼ଅରୁ ମିଳୁଥିବା ମାଛ, କଙ୍କଡା, ଗେଣ୍ଡା ଓ କୋଶଅ ପ୍ରଭୃତି ଅକ୍ଳେଶରେ ଦେଇ ପାରନ୍ତି । ଏ ସବୁ ପଦାର୍ଥ ଖୁବ୍ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର; ଏ ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଶିଶୁ ତାହାର ମାଆଠାରୁ ସ୍ୱସମ ଓ ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ପାଇବ ।

ପିଲାର ଦୁଧଛଡ଼ା—ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସଙ୍ଘ **(League of Nations)**ର ଗୋଟିଏ ବିଶେଷଜ୍ଞ ସମିତିର ମତରେ ପିଲା ଛଅମାସ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଆ ଦୁଧ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଛଅ ମାସ ପରେ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ମିଶାଯିବ । ନଅମାସ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଛଡ଼ା ମାଆ ଦୁଧ କମ୍ଭୁ କମ୍ଭୁ ଦିଆ ହେବ । ଦଶମାସ ବୟସ ଠାରୁ ମାଆ ଦୁଧ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ବନ୍ଦ ହେବ; କିନ୍ତୁ ଗାଈ ବା ଛେଳି ଦୁଧ ଦିଆ ହେଉଥିବ ।

ଦାନ୍ତ ଉଠିବା ଘନ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଶକ୍ତିର ଚିହ୍ନ । ୧୦ ମାସ ବୟସ ବେଳକୁ ଶିଶୁର କେତୋଟି ଦାନ୍ତ ବାହାରିଥାଏ । ଏ ସମୟରେ ଶିଶୁକୁ ମାଆ ଦୁଧ ଦେବା ଶିଶୁ ଓ ମାଆ ଉଭୟଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଅମଙ୍ଗଳ-ଜନକ । କାରଣ ମାଆ ଦେହରୁ କ୍ରମେ ଯେଉଁ ପ୍ରୋଟିନ୍, ଖଣିଜ ଲବଣ ଓ ଜୀବନିକା ଦୁଧ ସ୍ରୋତରେ ବାହାରି ଯାଏ, ତାହାର କ୍ଷୟ ପୂରଣ ସହଜ ନୁହେଁ । ପୁଣି ମାଆ ଦୁର୍ବଳ ଓ ରୁଗ୍‌ଣ ହୋଇଯାଏ; କ୍ଷୟ ରୋଗ, ରାଜଯକ୍ଷ୍ମା ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ତାକୁ ଆକ୍ରମଣ କରେ । ପିଲାର ପୁଷ୍ଟିରେ ବ୍ୟାଘାତ ଜନ୍ମେ ଏବଂ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଗୁରୁପାକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ପିଲା ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରିପାରେ ନାହିଁ ।

ଦୁଧ-ଛଡ଼ା ଆରମ୍ଭ କରିବା ବେଳେ କ୍ଷୀର ପରି କୋମଳ ପଦାର୍ଥ ଶିଶୁକୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଆହେବ । **ଅନ୍ନପ୍ରାସନ ଛଅମାସ**

ପୂର୍ବରୁ ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ପାଚିଲା ଫଳ ରସ, ଅଣ୍ଡାର କେଶର, ପରିବା ଝୋଳ, ଗଜାମୁଗ ବଟା ଟିକିଏ ଲେଖାଏଁ ବାରମ୍ବାର ଖୁଆଇବ ।

ରୋଗ ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ କାରଣରୁ ମାଆ ଦୁଧର ଅଭାବ ହେଲେ ଦୁଧ-ମାଆଟିଏ ଠିକ୍ କରିବାକୁ ହେବ । କିନ୍ତୁ ଦୁଧ-ମାଆର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ସ୍ୱଭାବ ଭଲ ହୋଇଥିବ ଏବଂ ସେ ଯେଉଁ ପିଲାକୁ ଦୁଧ ଖୁଆଇବ, ତାହାର ବୟସ ସଙ୍ଗେ ନିଜ ପିଲାର ବୟସ ସମାନ ହୋଇଥିବ । ତାହା ନୋହିଲେ ସେପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଓଲଟା ଫଳ ମିଳିବ । ଦୁଧୁ ମାଆର ଅଭାବରେ ଗାଈ ଦୁଧ କିମ୍ବା ଛେଳି ଦୁଧ ପିଆ ହୋଇପାରେ । ଗାଈ ଦୁଧ ବା ଛେଳି ଦୁଧ ଶିଶୁକୁ ଖୁଆଇବା ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ ଉକ୍ତ ଦୁଧକୁ ମାଆ ଦୁଧ ପରି କରି ଖୁଆଇବ । ଅର୍ଥାତ୍ ଶିଶୁ ଜନ୍ମହେବା ପରେ ତାକୁ ଗାଈ ଦୁଧ ଖୁଆଇବା ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ, ଦୁଧ ଏକ ଭାଗରେ ସିଝା ପାଣି ଦୁଇ ଭାଗ ଦିଆହେବ ଏବଂ ତହିଁରେ ଅଳ୍ପ ଚିନି ମିଶାହେବ । ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହରେ ଦିନକୁ ଏକ ଚାମୁଚ (ପ୍ରାୟ ଅଧ ତୋଳା) ଲେଖାଏଁ ଚିନି ଦିଆହେବ । କ୍ରମେ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ପାଣି ଭାଗ କମ୍ କରାହେବ ଏବଂ ଚିନି ଭାଗ ବଢ଼ାଇ ଦିଆହେବ । ଛଅମାସ ବୟସ ବେଳକୁ ଅଧେ ପାଣି, ଅଧେ ଦୁଧ ଓ ଦିନକୁ ଚାରିଚାମୁଚ ଚିନି ଖୁଆଇବ । ଦୁଇମାସ ବୟସରୁ ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ପାଚିଲା ଆମ୍ବ, ପାଚିଲା କମଳାଲେମ୍ବୁ, ପାଚିଲା ବିଲାତି ବାଇଗଣ ରସ ଖୁଆଇଲେ ଗ-ଜୀବନିକାର ଅଭାବ ହେବ ନାହିଁ ।

କୃତ୍ରିମ ଶିଶୁଖାଦ୍ୟ—

ବର୍ତ୍ତମାନ ନାନାପ୍ରକାର କୃତ୍ରିମ ଦୁଧର ସୃଷ୍ଟି ହେଲାଣି । ଅନେକ ମଧ୍ୟ ଏହା ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି । ମାତ୍ର ପ୍ରାକୃତିକ ଦୁଧ ମିଳୁଥିବା

ସ୍ଥଳେ ଏ ଦୁଧ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଖୁଆଇବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏ ଦୁଧ ପ୍ରାକୃତିକ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ କୌଣସି ପ୍ରକାରରେ ସମାନ ହୋଇ ନ ପାରେ । ବେଶୀ ଦିନ ଏ ଦୁଧ ରହିଲେ ଉହିଁରୁ ଜୀବନୀକା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ; ସୁତରାଂ କୁଫଳ ଦିଏ । ଯେଉଁଠାରେ ଗାଈଦୁଧ କମ୍ବା ଛେଳିଦୁଧ ମିଳେ ନାହିଁ ସେପରି ସ୍ଥଳରେ ଏହା ସଙ୍ଗେ ସାମାନ୍ୟ କଡ଼ଲିଭର୍ ଅଏଲ୍ କମ୍ବା ପାଚିଲା ଫଳରସ ମିଶାଇ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଦିଆ-ଯାଇ ପାରେ । ତାହାହେଲେ ଜୀବନୀକାର ଅଭାବ ରହେ ନାହିଁ । ଏହି ଦୁଧ ଦୁଇପ୍ରକାର; ଘନୀଭୂତ ଓ ଗୁଣ୍ଡ ।

୧ । ଘନୀଭୂତ ଦୁଧ - ବାୟୁ ରହିତ ପାତ୍ରରେ **(vacuumm)** ଦୁଧକୁ ରଖି ତାପ ଦ୍ୱାରା ଦୁଧର ଜଳ ଭାଗକୁ ଉଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଏ । ତାହାପରେ ଏଥିସଙ୍ଗେ ଚିନି ମିଶାଇ କମ୍ବା କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ଚିନି ନ ମିଶାଇ ଟିଣ ପାତ୍ରରେ ବନ୍ଦକରି ବିକି ପାଇଁ ଦେଶ ବିଦେଶକୁ ପଠାଯାଏ । ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କଲାବେଳେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣ ପାଣି ମିଶାଇ ଦୁଧପରି ତିଆରି କରାଯାଏ । 'କଣ୍ଡେନସଡ଼୍ ମିଲ୍କ' ଏହି ଜାତୀୟ କୃତ୍ରିମ ଦୁଧ ।

୨ । ଶୁଖିଲା ଦୁଧ ବା ଦୁଧ ଗୁଣ୍ଡ—ଯନ୍ତ୍ର ଦ୍ୱାରା ଦୁଧର ପାଣି ଅଂଶ ବାହାର କରି ଦୁଧକୁ ଶୁଖାଇ ଦିଆଯାଏ । ଫଳରେ ଦୁଧର ଘନ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ଗୁଣ୍ଡରୂପେ ମିଳେ । ଏ ଗୁଣ୍ଡ ବହୁଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିପାରେ । ଏଥିରେ ପାଣି ମିଶାଇ ଦୁଧପରି ପାଣିଆ କରାଯାଏ ।

ଏହାଛଡ଼ା ମଲ୍ଟ ବା ଯଅ (ବାର୍ଲି), ଗହମ ପ୍ରଭୃତି ଶସ୍ୟଗୁଣ୍ଡ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ କୃତ୍ରିମ ଦୁଧ ତିଆରି କରାଯାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଶିଶୁର ଛଅ ମାସ ବୟସ ପୂର୍ବରୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅନୁଚିତ; ଛଅମାସ ପୂର୍ବରୁ ବ୍ୟବହାର କଲେ ପିଲାର ପୁଷ୍ଟି ହୁଏ ନାହିଁ; ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଅତିସାର ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ହୁଏ ।

୩ । ଉଦ୍ଭିଦ ଦୁଧ ବା ସୋୟାବିନ୍ ଦୁଧ—ଅନେକ ବର୍ଷ ଚୀନ ଓ ଜାପାନ ଦେଶରେ ଏହା ଶିଶୁ-ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାହେଉଛି । ଏ ଦୁଇ ଦେଶରେ ଗାଈ ଓ ଛେଳି ପ୍ରଭୃତି ଜନ୍ତୁ ପ୍ରାୟ ବିରଳ । ସୁତରାଂ ଆମ ଦେଶଠାରୁ ସେ ଦେଶରେ ଦୁଧର ଅଧିକ ଅଭାବ । ଆମ ଦେଶର ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥା ସ୍ୱଚ୍ଛଳ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ପ୍ରାକୃତିକ ଦୁଧ କିମ୍ବା ଦୁଧରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କୃତ୍ରିମ ଶିଶୁ-ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅସମ୍ଭବ । ସୋୟାବିନ୍ ଦୁଧ ବ୍ୟବହାର କଲେ, ଉପରୋକ୍ତ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଦୁଧର ଅଭାବ ସହଜରେ ମୋଚନ କରି ହୋଇପାରେ । କାରଣ ଅଳ୍ପ ଶ୍ରମରେ ଓ ଅତି କମ୍ ଦାମ୍‌ରେ ବା ବିନା ଦାମ୍‌ରେ ଏଥିରୁ ସୁଷମ ଶିଶୁ-ଖାଦ୍ୟ ତିଆରି କରିହେବ । ଏହାରୁ କେତେତ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାର ପ୍ରଣାଳୀ ତଳେ ଦିଆଗଲା—

୧ । ଏହାର ମଞ୍ଜିକୁ ରାତିଏ ବତୁରାଇବ । ତହିଁ ଅରଦାନ ସକାଳେ ଚକଣ କରି ବାଟିବ । ଏହାକୁ ଶିଶୁର ଜୀର୍ଣ୍ଣଶକ୍ତି ଅନୁସାରେ ପାଣିରେ ଗୋଳାଇବ । ଏହା ଠିକ୍ ଦୁଧପରି ଦେଖାଯିବ ଏବଂ ପ୍ରାକୃତିକ ଦୁଧର ଅଧିକାଂଶ ଉପାଦାନ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ଏଥିରୁ ମିଳିବ । ଶିଶୁକୁ ଏହା ଖୁଆଇବା ପୂର୍ବରୁ ଠିକ୍ଏ ଗରମ କରିବ ।

୨ । ଏହାର ମଞ୍ଜିକୁ ଭଜି ତହିଁରୁ ତେଲ ବାହାର କରିଦେଲେ, କିଛିଭାଗ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଭଜା ମଞ୍ଜିକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି ତହିଁରେ ପାଣି ମିଶାଇଲେ, ତାହା ଠିକ୍ ଦୁଧପରି ହେବ ।

୩ । ଏହାର ମଞ୍ଜିକୁ ଦଶ ପନ୍ଦର ମିନିଟ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ବାଫେଇଲେ ତହିଁର କିଛି ଅଂଶ ରହେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଚର୍ବି ଅଂଶ ସଂରକ୍ଷିତ ହୁଏ । ଏହି ମଞ୍ଜିକୁ ଅଥାରବନ୍ଧା କିମ୍ବା ଧାନ ଉପରେ

ପ୍ରଣାଳୀରେ ବାମ୍ପା ଯାଇପାରେ । ବାମ୍ପା ହେବା ପରେ ମଞ୍ଜିକୁ ଶୁଖା ଇବ । ଶୁଖି ସାରିବା ପରେ ମଞ୍ଜିଗୁଡ଼ିକରୁ ଚୋପା ବାହାର କରି ଚକରେ ପେଷି ଗୁଣ୍ଡ କରିବ । ଏହି ଗୁଣ୍ଡ ପୁଣି ବାମ୍ପା ହେବ । ବାମ୍ପା ଗୁଣ୍ଡରେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ପାଣି ମିଶାଇଲେ ତାହା ଦୁଧପରି ହେବ ।

୪ । ସୋୟାବିନ ଗୁଣ୍ଡ ସଙ୍ଗେ ଗୁଣ୍ଡ ଦୁଧ ମିଶାଇ ତହିଁରେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣ ପାଣି ଦେଲେ, ତାହା ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଶିଶୁ-ଖାଦ୍ୟ ହେବ । ଅତି ସହଜରେ ଓ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ସମୟରେ ଏ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଦୁଧ ତିଆରି କରାହୁଏ ଏବଂ ଏପରି ଦୁଧ ମଧ୍ୟ ଭଲ ହୁଏ ।

୫ । ଦୁଇ ଭାଗ ସୋୟାବିନ ମଞ୍ଜି ଓ ଏକ ଭାଗ ଚିନାବାଦାମ ମଞ୍ଜି ଏକାଠି ଭଜାହେବ । ତାହା ପରେ ଏ ଉଭୟ ମଞ୍ଜି ପାଣିରେ ବତୁରି ହେବ ଏବଂ ମଞ୍ଜିରୁ ଚୋପା ବାହାର କରାହେବ । ଏହାକୁ ଶିଳ୍‌ରେ ରୁପେ ବାଟି ପିଠଉକୁ କୌଣସି ପାତ୍ରରେ ରଖି ତହିଁରେ ପାଣି ମିଶାଇ ଦହି ମୋହିଁବା ପରି ଘୁଅ ଖଡ଼ିକା ବା କଳ ଘୁଅରେ ମନ୍ଥିବ । ମନ୍ଥାହେବା ପରେ ଏହାକୁ ସରୁ କନାରେ ଛାଣିବ । ଏହାହିଁ ଦୁଧ । ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ଏଥିରେ ଚିନି ବା ଲୁଣ ମିଶାଇବ ଏବଂ ଶିଶୁକୁ ଖୁଆଇବା ପୂର୍ବରୁ ଗରମ କରିବ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀଠାରୁ ଏ ପ୍ରଣାଳୀ ଉତ୍କୃଷ୍ଟତମ । ଏହା ଯେପରି ସ୍ୱାଦୁ, ସେହିପରି ମଧ୍ୟ ଭଲ ବାସେ ଏବଂ ଏଥିରେ କଞ୍ଚା ଅଂଶ ନ ଥାଏ । ଏଥିରେ ଚିନାବାଦାମ ମିଶା ହୋଇଥିବାରୁ ସାଧାରଣ ସୋୟାବିନ୍ ଦୁଧ ପରି ଚର୍ବିର ଅଭାବ ନ ଥାଏ ।

ପ୍ରାକୃତିକ ଦୁଧଠାରୁ ସୋୟାବିନ୍ ଦୁଧରେ କେତେଗୋଟି ଅଂଶର ଅଭାବ ଦେଖାଯାଏ ଯଥା—ଚର୍ବି, ଚିନି, କାଲସିଅମ୍ ଲବଣ ଓ ଜୀବନିକା । ଏଣୁ ଗୁଣ୍ଡଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଚିନାବାଦାମ ମିଶାଇଲେ ଚର୍ବିର

ଅଭାବ, ସାମାନ୍ୟ ଚିନି ମିଶାଇଲେ ଚିନିର ଅଭାବ, ଦୁଇ ତିନି ଟୋପା 'କଡ୍ ଲିଭର୍ ଅଏଲ୍' ଓ କିଛି ଫଳରସ ମିଶାଇଲେ ଜୀବ- ନିକାର ଅଭାବ ରହିବ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରାକୃତିକ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ମିଶା ହୋଇ ତିଆରି ହୋଇଥିବା ସୋୟାବିନ୍ ଦୁଧ ସବୁଠାରୁ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ।

ଶିଶୁ-ଖାଦ୍ୟର ପରିଷ୍କୃତି

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପାଇଁ ସବୁବେଳେ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଲୋଡ଼ା । କିନ୍ତୁ ଶିଶୁଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଲୋଡ଼ା । କାରଣ ମଇଳାରେ ଥିବା ଜୀବାଣୁ, ବୀଜାଣୁ ଓ କୀଟାଣୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅପକାରୀ ଜିନିଷ ଶିଶୁର ପେଟକୁ ଗଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଅତିସାର, ଆମାଶୟ ଓ ଅନ୍ତ୍ରିକ ଜର ପ୍ରଭୃତି ବହୁତ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ବୟସ୍କ ମନୁଷ୍ୟ ଯେପରି ନିଜ ଦେହର ସ୍ୱାଭାବିକ ରୋଗ-ବିରୋଧୀ ଶକ୍ତିଦ୍ୱାରା ରୋଗ-ବୀଜାଣୁଙ୍କଠାରୁ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିପାରେ, ଶିଶୁ ସେପରି କରିପାରେ ନାହିଁ, ଯେହେତୁ ତାହାର ରୋଗ-ବିରୋଧୀ ଶକ୍ତି ଆଦୌ ତିଆରି ହୋଇ ନ ଥାଏ ।

ଶିଶୁର ନିଜ ମାଆ ହେଉ କିମ୍ବା ଦୁଧ-ମାଆ ହେଉ, ନିଜ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତାର ନିୟମ ମାନି ଚଳିବା ଉଚିତ । ପ୍ରତିଦିନ ଗାଧୋଇବା, ଲୁଗାପଟାର ପରିଷ୍କୃତି ଓ ହାତ, ନଖର ପରିଷ୍କୃତି ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଏକାନ୍ତ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ପିଲାକୁ ସ୍ତନ୍ୟ ଦେବାବେଳେ ମାଆ ତା ସ୍ତନକୁ ଭଲରୂପେ ସଫା ଓ ଗରମ ପାଣିରେ ଧୋଇବ । ପିଲା ଦୁଧ ଖାଇସାରିବାପରେ ଅଭ୍ୟାସରେ ମଧ୍ୟ ମାଆ ତାହାର ସ୍ତନକୁ ସଫା କରିବ । ଏଥିପାଇଁ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବିଶୋଧକ ପଦାର୍ଥ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅନୁଚିତ।

ଏହିପରି ନିୟମିତ ଭାବରେ ମାଆ ତାହାର ସ୍ତନକୁ ପରିଷ୍କାର କଲେ ସ୍ତନର ଭୁଣ୍ଡି ଫାଟେ ନାହିଁ କିମ୍ବା କୌଣସି ପ୍ରକାର ସ୍ତନରୋଗ ହୁଏନାହିଁ ।

ଶିଶୁକୁ ଗାଈଦୁଧ କିମ୍ବା ଛେଳି ଦୁଧ ଦିଆ ହେଉଥିଲେ ସେଥିର ପରିଷ୍କୃତି ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ନଜର ଦେବା ଉଚିତ । ପ୍ରଥମେ ଦୁଧିଆଳୀ ଗାଈ ବା ଛେଳିର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରଖିବାର ଉପାୟ କରିବା ସେମାନଙ୍କର ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ପରିଷ୍କୃତି ଉପରେ ଦୈହିକ ପରିଷ୍କୃତି ନିର୍ଭର କରେ । ସେମାନଙ୍କର ଦେହ ସଫା ସୁତୁରା ରହିଲେ ଦୁଧ ସଫା ଓ ଉପାଦେୟ ହେବ । ଖୋଲା ପବନ ଓ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରେ ସେମାନେ ବୁଲଚାଲ କଲେ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହିବ ଏବଂ ପ୍ରାକୃତିକ ନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ ବାହ୍ୟ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଅକ୍ଷୁଣ୍ଣ ରହିବ । ତେବେ ମଧ୍ୟ ଦୁହିଁବା ପୂର୍ବରୁ ସେମାନଙ୍କ ପହ୍ଲା ଓ ଶରୀରକୁ ସଫା ଓ ଗରମ ହୋଇଥିବା ସାମାନ୍ୟ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଧୁଆ ହେବ । ଦୁହାଁଳି ତାହାର ହାତ ମଧ୍ୟ ଭଲରୂପେ ପରିଷ୍କାର କରିବ । ସାବୁନ ଓ ଫୁଟାହୋଇଥିବା ଗରମ ପାଣିରେ ଦୁହାଁଳି ତାହାର ହାତ ପରିଷ୍କାର କରିବା ଉଚିତ । ସାବୁନ ଅଭାବରେ ପାଉଁଶ ଦ୍ୱାରା କାମ ଚଳିପାରେ । ଏହାଛଡ଼ା ଦୁଧ ରଖିବା ପାତ୍ରର ପରିଷ୍କୃତି ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ଉତ୍ତମରୂପେ ଦୃଷ୍ଟି ଦିଆହେବ । ଉକ୍ତ ପାତ୍ର ନିଆଁରେ ଭଲରୂପେ ପୋଡ଼ା ହେବ କିମ୍ବା ଗରମ ପାଣିରେ ଅଚ୍ଛା କରି ଧୁଆ ହେବ । ଏହିପରି ସାବଧାନତାର ସହିତ ଦୁଧ ଦୁହିଁଲେ ପିଲାକୁ କଞ୍ଚା ଦୁଧ ଦିଆ ହୋଇପାରେ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଦୁଧରେ ସମସ୍ତ ଜୀବନିକା ଅକ୍ଷୁଣ୍ଣ ଭାବରେ ରହି ପିଲାକୁ ସୁସମ ଖାଦ୍ୟ ମିଳେ । ଦୁଧର ପରିଷ୍କୃତିରେ ସନ୍ଦେହ ଥିଲେ ଦୁଧକୁ ଦୁଇଥର ଉତୁରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଝାଇବ । ଶିଶୁକୁ ଦୁଧ ଖୁଆଇବା ପୂର୍ବରୁ ଦୁଧଗିନା, ଗୋଲା, ଶାମୁକା, ଚାମୁଚ, ବୋତଲ ଓ ରବର ପ୍ରଭୃତି ପାତ୍ର ଉତ୍ତମରୂପେ

ସିଝାଇ ପରିଷ୍କାର କରିବ । କୌଣସି ସମୟରେ ଦୁଧରେ କିମ୍ବା ଦୁଧଖିଆ ପାତ୍ରରେ ଯେପରି ମାଛି ନ ବସେ, ସେଥିପ୍ରତି ତୀବ୍ର ଦୃଷ୍ଟି ଦିଆହେବ ।

କୃତ୍ରିମ ଦୁଧ ତିଆରିରେ ମଧ୍ୟ ପରିଷ୍କୃତ ଲୋଡ଼ା । ଘନ ଦୁଧ ବା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଧ ଟିଣରୁ ବାହାର କରି ତାକୁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବ । ବାହାର ପବନ ତହିଁରେ ଯେତେ କମ ମିଶିବ, ତାହା ସେତେ ଭଲ ରହିବ । ଦୁଧ ତିଆରି କରିବା ପୂର୍ବରୁ ହାତ ଭଲ କରି ପରିଷ୍କାର କରିଥିବ । ଦୁଧ ତିଆରି ପାତ୍ର ମଧ୍ୟ ପରିଷ୍କୃତ ଥିବ । ଦୁଧ ତିଆରି କରିବା ପରେ ପାତ୍ରରେ ମାଛି, ଜନ୍ତା ଓ ପିମ୍ପୁଡ଼ି ଯେପରି ନ ବସନ୍ତି, ସେଥିପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ସାବଧାନ ହେବା ଉଚିତ । ଶିଶୁର ଖାଦ୍ୟ ଓ ଖାଦ୍ୟ ସଂକ୍ରାନ୍ତ ସମସ୍ତ ଜିନିଷ ପତ୍ର ସର୍ବଦା ସଫା ରହିଲେ ରୋଗ-ଆକ୍ରମଣର ଆଶଙ୍କା ନ ଥାଏ । ଉଲ୍କୃଷ୍ଟତର ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇବା ସମସ୍ତଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ସମ୍ଭବପର ହୋଇ ନ ପାରେ; କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ମିଳିଲା ସଫା ସୁତୁରା କରି ଖାଇବା ଅସମ୍ଭବ ନୁହେଁ, ଏହା ସମସ୍ତଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।

ବେଶୀ ଫସଲ କର

ଆମ ଦେଶ ଓ ବିଶେଷତଃ ଆମ ଓଡ଼ିଶା ପ୍ରଦେଶ କୃଷିପ୍ରଧାନ ଦେଶ ଅଟେ । ଶିଳ୍ପ ବା କାରୁକାର୍ଯ୍ୟ କୃଷି କାର୍ଯ୍ୟର ପୃଷ୍ଠପୋଷକ ମାତ୍ର । ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଶିଳ୍ପ ବ୍ୟବସାୟ ଆମ ଦେଶରେ ନାମ ମାତ୍ର ହୁଏ । ବହୁଦିନରୁ ଆମର ଧାରଣାଥିଲା, ଆମ ଦେଶ କୃଷିପ୍ରଧାନ ଦେଶ ହୋଇଥିବା ହେତୁ ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ଆମର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାବଲମ୍ବନ ଅଛି । ଦିନେ ଅବଶ୍ୟ ଏହା ସତ୍ୟଥିଲା; କିନ୍ତୁ ଏବେ କେତେକ

କାରଣ ଯୋଗୁଁ ଆମର ଆଉ ସ୍ୱାବଲମ୍ବନ ନାହିଁ । ଜନସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି, ଟଙ୍କାଠପର 'ଟଙ୍କା ଫସଲ୍' (money crop) ବୃଦ୍ଧି, ଜମିର ଉର୍ବରତା ହ୍ରାସ, କୃଷକମାନଙ୍କର ଦେଶାନ୍ତର ଗମନ ଓ ଶେଷରେ ବ୍ରହ୍ମଦେଶର ବିଚ୍ଛେଦ—ଏହିପରି କେତେକ କାରଣ ଖାଦ୍ୟ ସ୍ୱାବଲମ୍ବନର ହାନିର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ରୂପେ ଦେଖାଯାଇପାରେ । ଯାହା-ହେଉ, ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ବିଦେଶରୁ ଆମଦାନି ପଦାର୍ଥ ଦ୍ୱାରା ମେଣ୍ଟି ଯାଉଥିଲା । ଏବେ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ପରିସ୍ଥିତିଯୋଗୁଁ ଖାଦ୍ୟର ଆମଦାନି ଅସମ୍ଭବ ହୋଇଅଛି । ଏହା ଫଳରେ ଆମର ଖାଦ୍ୟାଭାବ ବେଳୁଁ ବେଳ ବଢ଼ୁଛି । ଏହି ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଦୁରବସ୍ଥା ବେଙ୍ଗଲ ଓ ଶୀତଳ ଯୁଦ୍ଧର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ବେଳେ ଆମର ଖାଦ୍ୟାଭାବ ସମସ୍ୟା ଅତି ଶୋଚନୀୟ ହେଲଣି ।

ଶାନ୍ତି ସମୟରେ ସବୁ ପ୍ରକାର ଜିନିଷ ବିକାକିଣା ହୋଇ ଆମର ଲୋଡ଼ା ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଯେ କୌଣସିମତେ ମିଳିଯାଉଥିଲା । ଏକ ଅଞ୍ଚଳର ଉଦ୍‌ବୃତ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଅଞ୍ଚଳକୁ ଅକ୍ଳେଶରେ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଇ ପାରୁଥିଲା, କୌଣସି ଅଞ୍ଚଳର ଅଭାବ ଅନ୍ୟ ଅଞ୍ଚଳର ବଳକାଯୋଗୁଁ ଅନ୍ତତଃ ଆଂଶିକ ଭାବରେ ମେଣ୍ଟୁଥିଲା; କିନ୍ତୁ ଉପସ୍ଥିତ ଯୁଦ୍ଧ ଯୋଗୁଁ ମାଲ୍‌ବାହୀ ରେଲଡବା ଅସାମରିକ କାମପାଇଁ ମିଳୁ ନ ଥିବାରୁ ସ୍ଥାନୀୟ ଅଭାବ ଆଉ ମେଣ୍ଟିପାରୁ ନାହିଁ । ଆମ ଓଡ଼ିଶାରେ ଗହମ ଉପୁଜା ଯାଉ ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ଖୁବ୍ ବେଶୀ ହୁଏ । ବାହାରୁ ଗହମ ଆମଦାନି ହେଉଥିଲା; କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଆଉ ଆମଦାନି ହୋଇପାରୁ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଟଙ୍କାକୁ ୧୧ ସେର ସ୍ଥଳେ ଏବେ ୩ ସେର ମିଳୁଅଛି । ଏହା ଗୋଟିଏ ମାତ୍ର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ । ବର୍ତ୍ତମାନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗାଆଁ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରଗଣା ବା ତାଲୁକା, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜିଲ୍ଲା ଓ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରଦେଶକୁ

ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନପାଇଁ ସ୍ୱାବଲମ୍ବନ ନୀତି ଧରିବାକୁ ହେବ । ଏହା ବିନା ଖାଦ୍ୟାଭାବ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ଅସମ୍ଭବ । ଅତି ସୌଭାଗ୍ୟର କଥା, ଏହି ନୀତି ଅବଲମ୍ବନ କରିବାପାଇଁ ଆମ ଦେଶର ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଗ୍ରସର ହେଲେଣି । ସରକାରଙ୍କ ଆନୁକୂଲ୍ୟରୁ 'ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଉପୁଜାଅ' ଆନ୍ଦୋଳନ ଓ ପ୍ରଚାର ଖୁବ୍ ଜୋରସୋର୍‌ରେ ଚାଲିଛି । କଂଗ୍ରେସ କର୍ମକର୍ତ୍ତାମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏକମାତ୍ର ପନ୍ଥା 'ସ୍ଥାନୀୟ ସର୍ବବିଧ ସ୍ୱାବଲମ୍ବନ ।' ଏହି ଉଭୟ ପନ୍ଥା ବିରୋଧାତ୍ମକ ନୁହେ ବରଂ ଏକ ଅପରକର ପୃଷ୍ଠପୋଷକ । ବାସ୍ତବରେ ଅଧୁନାକ ଦୁରୂହ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଏହାହିଁ ଏକମାତ୍ର ଓ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ପନ୍ଥା ।

ଏଥିପୂର୍ବରୁ ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ କେତେକ ମୌଳିକ ଧାରଣା ଦେବାପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରାହୋଇଅଛି ଏବଂ ଉନ୍ନତତର ଖାଦ୍ୟର ସୂଚନା ଦିଆହୋଇଛି; ମାତ୍ର ସେଗୁଡ଼ିକ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବରେ ନିରର୍ଥକ ହୋଇଯିବ । ଉନ୍ନତତର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ଯାହାସବୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାହୋଇଅଛି, ବର୍ତ୍ତମାନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଖାଦ୍ୟ ସ୍ୱାବ-ଲମ୍ବନ ବିନା ସେଗୁଡ଼ିକ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । ମୂଳତଃ ସ୍ଥାନୀୟ ସ୍ୱାବଲମ୍ବନ ଦୃଷ୍ଟିରେ ସୂଚନାଗୁଡ଼ିକ ଦିଆହୋଇଛି । ଖାଦ୍ୟ ସ୍ୱାବଲମ୍ବନପାଇଁ ଅଧିକା ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନର କେତେକ ସହଜ, ଅଥଚ ଉନ୍ନତତର ପ୍ରଣାଳୀର ସୂଚନା ଦେବା ଏହି ପରିଚ୍ଛେଦର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ।

ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶମତେ ଆମ ଓଡ଼ିଶା ସରକାର ଅଧିକା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଉତ୍ପାଦନ କରାଇବାପାଇଁ ପ୍ରଦେଶବ୍ୟାପୀ ପ୍ରଚାର ଚଳାଇଅଛନ୍ତି । ଅଜସ୍ର ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ କରୁଅଛନ୍ତି ଏବଂ ଆହୁରି ଅଧିକ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବାକୁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଛନ୍ତି । ଓଡ଼ିଶାରେ ବହୁତ ଅନାବାଦୀ ଜମି ଅଛି । ଲୋକ ସାଧାରଣଙ୍କ ଉତ୍କଟ ଅଭାବ ସତ୍ତ୍ୱେ

ଅନାବାଦୀ ଜମିର ଅବାଦ କରାହୋଇ ନାହିଁ । କୋରାପୁଟ ଜିଲ୍ଲା ଜୟପୁର ଜମିଦାରୀର ଜମି ଖୁବ୍ ଉର୍ବର, ଅଥଚ ସେ ସ୍ଥାନର ଅଧିକାଂଶ ଜମି ଅବାଦ ହୋଇ ନାହିଁ । ଏ ପ୍ରଦେଶର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଞ୍ଚଳରେ କମ୍ ବହୁତ ଅନାବାଦୀ ଜମି ଅଛି । ଉପସ୍ଥିତ ପରିସ୍ଥିତି, ସରକାରଙ୍କ ଆନୁକୂଲ୍ୟ ଓ ସାହାଯ୍ୟ ଏବଂ ସରକାରୀ ଓ ବେସରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତରର ସୁବିଧାପାଇ ଅନାବାଦୀ ଜମି ଅବାଦ କରିପାରିଲେ ଓଡ଼ିଶା ପ୍ରଦେଶ ଆଉ ଗରିବ ପ୍ରଦେଶ ହୋଇ ରହିବ ନାହିଁ; ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ଅଚିରେ ଅଚିରେ ହାସଲ ହେବ ।

ଅବାଦୀ ଜମିରୁ ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ କମ୍ ଶସ୍ୟ ଅଦାୟ ହୋଇଥାଏ । ପୁଣି କୌଣସି ଜମିରୁ ଏକାଧିକ ଫସଲ ପ୍ରାୟ ଅଦାୟ ହୋଇ ନ ଥାଏ । କୃଷୀମାନେ ବର୍ଷର ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ନିକମା ହୋଇ ବସି ରହିଥାନ୍ତି, ଅଥଚ ଅଧିକା ଫସଲ ଉତ୍ପାଦନ କରିବାକୁ ମନ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏଣୁ ଲୋକେ ଯଥେଷ୍ଟ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ ।ସର୍ବଦା ଦୁଃଖମୟ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି ।

ପୂର୍ବବର୍ତ୍ତୀ ପରିଚ୍ଛେଦରେ ଉନ୍ନତତର ଖାଦ୍ୟର ସୂଚନା ମାତ୍ର ଦିଆ ହୋଇଥିଲା; ବର୍ତ୍ତମାନ ଉନ୍ନତତର ଖାଦ୍ୟ ଫସଲ ଓ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଉତ୍ପାଦନର ସୂଚନା ଦିଆହେଉଅଛି । ଆଧୁନିକ କୃଷିପ୍ରଣାଳୀ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଉନ୍ନତତର ପ୍ରଣାଳୀର ଅବତାରଣା ମାତ୍ର କରା ହେଉଅଛି ।

ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଉଦ୍ଭିଦ ଉପୁଜାଇବା ପାଇଁ ଜମି, ବାୟୁ, ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ଓ ଜଳ ଲୋଡ଼ା । ଜମି ଓ ବାୟୁରୁ ଉଦ୍ଭିଦ ତାହାର ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରେ । ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଓ ତାହାକୁ ନିଜ ଅଙ୍ଗରେ ଲଗାଇବା ପାଇଁ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ବାଦ୍ ପାଣି ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ଲୋଡ଼ା । ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ଓ ବାୟୁର

ଯେତେବେଳେ ଦରକାର ହେଲେ ଅଭାବ ନ ଥାଏ । ପାଣି ବର୍ଷା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ବର୍ଷାକୁ ନିଜର ଆୟତ୍ତାଧୀନ କରହେବ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଜମିର କମଣ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ କୃଷକ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । କୃଷି କର୍ମରେ ଜମିର କମଣ ପ୍ରଥମ ଓ ସର୍ବପ୍ରଧାନ କାର୍ଯ୍ୟ । ପ୍ରାଥମିକ କୃଷି କର୍ମ ଉପରେ ଅଧିକା ଫସଲ ଉପୁଜାଇବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ନିର୍ଭର କରେ ।

ଜମି କମଣ—

ଜମିରେ ଫସଲ ନ ଥିବା ବେଳେ ଏବଂ ଫସଲ ଥିବା ବେଳେ ମଧ୍ୟ ଜମିର କମଣ କର ହୋଇଥାଏ । ଜମି ପଡ଼ିଆ ପଡ଼ିଥିବା ବେଳେ କମଣ ଆରମ୍ଭ କରିବା କଥା । ଆମ ଦେଶରେ ଫସଲ ଅଦାୟ କରିବାଠାରୁ ପୁଣି ଫସଲ ଲଗାଇବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବହୁକାଳ ଜମି ପଡ଼ିଆ ପଡ଼ି ରହିଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଜମିର କମଣ ଭଲ ଭାବରେ କରିବା କଥା । କମଣର ପ୍ରଥମ କାମ ଚାଷ କରିବା । ଫସଲ କଟିବା ଅଳ୍ପଦିନ ମଧ୍ୟରେ, ଜମିରେ ପାଣି ଥିବା ସମୟରେ କଡାଣ କରିବା କଥା । ଖାଣ୍ଟି ଚଷା ଏହା କରିଥାଏ; କିନ୍ତୁ ଏବେ ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟରେ କଡ଼ାଣ କରିବା ଅତି ବିରଳ । କେବଳ କଡ଼ାଣ ନୁହେଁ, ଏହା ପରେ ପରେ ସମୟ ସମୟରେ ହଳ କରିବା ଦରକାର । ଭଲ ଚଷା ଫସଲ ଲଗାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଜମିକୁ ଛଅ ସାତ ଥର ଚାଷ କରିଥାଏ । ଥରକୁ ଥର ଚାଷ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମାଟି ଭାଙ୍ଗି ଗୁଣ୍ଡ ହୋଇଯାଏ; ତଳ ମାଟି ଓ ଉପର ମାଟି ଖରା ପବନ ଖାଏ । ତେଣୁ ମାଟିର ଅମ୍ଳଜାନର ପରିମାଣ ବଢିଯାଏ ।

ମାଟି ଉପରେ ଓ ମାଟି ଭିତରେ ବହୁତ ପ୍ରକାର ଘାସ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଲୋଡ଼ା ଗଛର ମଞ୍ଜି ପଡ଼ି ରହିଥାଏ । ଶସ୍ୟ ନଷ୍ଟକାରୀ କେତେକ ପୋକଜୋକଙ୍କର ଅଣ୍ଡା ମଧ୍ୟ ପଡ଼ି ରହିଥାଏ । ବର୍ଷା

ଅବସ୍ଥ ହେଲେ, ଘାସର ମଞ୍ଜିରୁ ଘାସ ଜପୁଚ୍ଚେ ଏବଂ ପୋକ-ଜୋକଙ୍କ ଅଣ୍ଡାରୁ ଅସଂଖ୍ୟ ପୋକଯୋକ ଜନ୍ମନ୍ତ । ଏ ଉଭୟ ଶସ୍ୟ ନଷ୍ଟ କରନ୍ତ । ବର୍ଷାଧନ ପୂର୍ବରୁ ୩।୪ଥର ହଳ କରିଦେଇ-ଥିଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ଖରା ଓ ବାୟୁ ଦ୍ୱାରା ମାଟି ଶୋଧନ ହୋଇଯାଏ; ଶସ୍ୟ-ନାଶକାରକ ଉଦ୍ଭିଦ ଓ ପ୍ରାଣୀ ମୂଳରୁ ମରିଯାନ୍ତ । ଆଗରୁ ସାବଧାନ ହୋଇ ଭଲରୂପେ ହଳ କରିଥିଲେ, ପରେ ଜଳବସ୍ତ ଓ ପୋକ ମରାରେ ଖର୍ଚ୍ଚାନ୍ତ ହେବାକୁ ପଡ଼େ ନାହିଁ । ବେଉଷଣ ମଧ୍ୟ ଜମିର କମଣ ଭିତରେ । ଏଥିରେ ବହୁତ ପ୍ରକାରର ଘାସ ପଚି ସଡ଼ି ମରିଯାଏ । ଭଲ ଭାବରେ ବେଉଷଣ କରାହୋଇଥିଲେ, ଜଲରେ ବେଶୀ ଘାସ ହୁଏ ନାହିଁ । ଜମି ଶୁଖିଲା ଥିବାବେଳେ ତହିଁରେ ଧାନ ନ ବୁଣି ପାଣି ଜମିବା ପରେ ଦୁଇ ଓଡ଼ ହଳକରି ଧାନ ବୋଇଲେ ଭଲ । ପ୍ରଥମ ବର୍ଷା ଯୋଗୁ ଜମିରେ ଜଟିଥିବା ଘାସ ସବୁ ମରିଯାଏ ଏବଂ ସେହି ଘାସ ସଡ଼ି 'ସବୁଜସାର' କାମ-କରେ; ବାଡ଼ଙ୍ଗା ଜନ୍ମେ ନାହିଁ ।

ଜମି କମଣର ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରଣାଳୀ ହେଉଛି 'ମାଟିକାମ'। ଜମିର ଢାଲୁ ସବୁବେଳେ ସମାନ ରହେ ନାହିଁ । ଅବଶ୍ୟକତା ଅନୁ-ସାରେ ପାଣି ଜମାଇ ରଖିହୁଏ ନାହିଁ କମ୍ବା ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ପାଣି ବାହାର କରିହୁଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଜମି ପଡ଼ଆ ପଡ଼ିଥିବା ବେଳେ ଉଚ୍ଚ ଜାଗାରୁ ମାଟି ଆଣି ଖାଲ ଜାଗାରେ ପକାଇ ଜମିକୁ ସମତଳ କରିବାକୁ ହେବ; କନ୍ତୁ ପ୍ରାକୃତକ ଢାଲୁ ଅନୁସାରେ ଜମିର ସାମାନ୍ୟ ଢାଲୁ ରଖିବାକୁ ହେବ; ତା ସହିତ ଜମିର ହିଡ଼ ବା ହୁଡ଼ ପ୍ରତ ବର୍ଷ ମରାମତ କରିବାକୁ ହେବ । ତାହା ନ ହେଲେ ବର୍ଷା ପାଣିରେ ଜମିର ସାର ସବୁ ଦୋହଯିବ ।

ଜମିର ଉର୍ବରତା ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରତ ବର୍ଷ ବା ପ୍ରତ ଫସଲ ପୂର୍ବରୁ ଜମିରେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ସାର ବା ଖତ ଦେବ

ଜଣେଡ । ସାର ଦେବା ଜମି କମଣର ଗୋଟିଏ ପ୍ରଧାନ କାମ । ଦୁଃଖର ବିଷୟ, ଏ ବିଷୟରେ ଆମ ଦେଶ କୃଷକଙ୍କର ଖୁବ୍ କମ୍ ଧାରଣା ଅଛି; ଆଜ ମଧ୍ୟ ବହୁତ ଭୁଲ ଧାରଣା ଅଛି ।

ସାର ବା ଖତ ବହୁତ ପ୍ରକାର ।

ସବୁଜସାର—ଏହାଦ୍ୱାରା ଜମିର ଉର୍ବରତା ଖୁବ୍ ବଢ଼େ । ଅତି ସହଜରେ ମଧ୍ୟ ଏ ସାରର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରା ହୋଇପାରେ । ଖରାଦିନ ଶେଷ ବେଳକୁ ଅନ୍ତତଃ ବର୍ଷା ହୋଇଯିବା ପରେ ଜମିକୁ ଚଷି ଧନିଚ୍ଛା ବା ଛଣପଟ ମଞ୍ଜି ତହିଁରେ ବୁଣିବ । ଏକ ଏକର ଜମିରେ ବାଲେଶ୍ୱରୀ ଦଶ ସେର ମଞ୍ଜି ବୁଣା ହେବ । ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇ ଅନ୍ତା ବର୍ଷା ହେଲେ, ମଞ୍ଜି ଅଙ୍କୁର ଗଛ ବଢ଼େ । ଏ ଗଛ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ବଢ଼େ; ୨।୩ହାତ ଉଚ୍ଚ ହୋଇଗଲେ, ଜମିକୁ ହଳ କରି ମଇ ଦେବ । ଜମିରେ ପାଣି ଜମାଇ ରଖିଲେ ଭଲ; ଗଛଗୁଡ଼ିକ ମୋଡ଼ମାଡ଼ି ହୋଇ ମାଟିରେ ପୋତି ହୋଇଯାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ମାଟି ଉର୍ବରେଇଯାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଧାନ ବା ମାଣ୍ଡିଆ ତଳି ରୋଇଲେ, ଫସଲ ଭଲ ହୁଏ ।

ଧାନ ବୁଣା ସଙ୍ଗେ ମଧ୍ୟ ଧନିଚ୍ଛା ବୁଣା ହୋଇପାରେ । ଧାନ ଓ ଧନିଚ୍ଛା ଉଭୟ ଏକ ସଙ୍ଗେ ଅଙ୍କୁରିଲେ ମଧ୍ୟ ଧନିଚ୍ଛା ଆଗ ବଢ଼ିଯାଏ; ଧାନ ଗଛ ତଳେ ପଡ଼ିଥାଏ; କେବଳ ଧନିଚ୍ଛା ଫସଲ ଥିବା ପରି ଜଣାପଡ଼େ । ବେଉଷଣ ବେଳକୁ ଧନିଚ୍ଛା ଗଛ ବଡ଼ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ହଳ କରି ମଇ ଦେଲେ, ଧନିଚ୍ଛା ଗଛ ମୋଡ଼ମାଡ଼ି ହୋଇ ମାଟିରେ ପୋତି ହୋଇଯାଏ । ଧାନ ଗଛ ସେତେବେଳକୁ ଛୋଟ ହୋଇଥିବାରୁ ତାହା ଭାଙ୍ଗିଯାଏ ନାହିଁ; ବରଂ ପଚାସଡ଼ା ଧନିଚା ଗଛର ଉତ୍ତମ ସାରରେ ଧାନ ଗଛଗୁଡ଼ିକ ଭଲ ଭାବରେ ବଢ଼େ ଏବଂ ଫସଲ ମଧ୍ୟ ଭଲ ହୁଏ ।

ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖା ହୋଇଅଛି ଯେ, ପ୍ରଥମେ ଧନିଚା ବୁଣି ଗଛ ବଡ଼ ହେବା ପରେ ଜମିକୁ ଚାଷ କରି ତହିଁରେ ଧାନ ଲଗାଇଲେ, ଏକ ଏକରରୁ ୧୫ ମହଣ ଧାନ ଫଳିବା ସ୍ଥଳେ ୨୫ ମହଣ ଧାନ ଫଳେ; ଧାନ ସଙ୍ଗେ ଧନିଚା ବୁଣି ବେଉଷଣ କଲେ ୧୫ ମହଣ ସ୍ଥଳେ ୨୦ ମହଣ ଧାନ ଫଳେ ।

ଗୋବର ସାର—ଗୋବରକୁ ନ ଜାଳି ଖତ ଗାଡ଼ରେ ଜମାଇ ରଖିବ । ବର୍ଷାଦିନେ ତହିଁରେ ଯେପରି ପାଣି ନ ପଶେ, ସେଥିପାଇଁ ଖତ ଗାଡ଼ ଚାରିପାଖରେ ହିଡ଼ ବା ହୁଡ଼ା ରଖିବ । ଖତଗାଡ଼ ଉପରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଗୋଟିଏ ଛପର ରହିବା । ତାହା ହେଲେ ଖରାରେ ଗୋବର ବେଶୀ ଶୁଖିଯାଇ ନଷ୍ଟ ହେବ ନାହିଁ । ବିଲରେ ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ଗୋବରକୁ ଭଲ କରି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରିଦେଲେ ତାହା ମାଟି ସଙ୍ଗେ ଭଲରୂପେ ମିଶିଯାଏ ।

ଅଳିଆସାର (**Compost manure**)—ଘରବାଡ଼ିର ସମସ୍ତ ଅବର୍ଜନାକୁ ଅଲଗା କରି ଗୋଟିଏ ଅଳ୍ପ ଗହୀର ଗାତରେ ଜମାଇବ । ତା ଉପରେ ଗୋବର ପାଣି ସମାନ ଭାବରେ ଅଳାଇବ; ପୁଣି ଅବର୍ଜନା ମିଳିଲେ, ଉପରେ ଜମାଇ ପୁଣି ଗୋବର ପାଣି ଅଳାଇବ । ଏହିପରି ଥରକୁଥର ଅବର୍ଜନା ଓ ଗୋବର ପାଣି ସ୍ତର ସ୍ତର କରି ଜମାଇ ରଖିବ । ଥରକୁଥର ଗଦାକୁ ଓଲଟ ପାଲଟ କରିବ ଓ ସମୟ ସମୟରେ ଦରକାର ଅନୁସାରେ ପାଣି ଦେଉଥିବ । ଏହିପରି କରି କେତେଟା ମାସ ଛାଡ଼ି ଦେଲେ, ଖୁବ୍ ଉଚ୍ଚ ଧରଣର ସାର ମିଳିବ ।

ଶୁଖିଯାଇଥିବା ପୋଖରୀ ଓ ଗାଡ଼ିଆ ତଳ ଶୁଖିଲା ପଙ୍କ ମାଟି ସାର ରୂପେ ବିଲରେ ଲଗାଯାଇ ଥାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଭଲ କାମ ଦିଏ ।

ମଣିଷ ବିଷ୍ଠା ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ଭଲ ଧରଣର ସାର ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରେ; କିନ୍ତୁ ସାଧାରଣ କୃଷି ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଘୃଣା କରିବେ ।

ପିଡ଼ିଆ ଓ ହାଡ଼ଗୁଣ୍ଡ ଉତ୍ତମ ସାର; କିନ୍ତୁ ବେଶୀ ଦାମ୍ ହୋଇଥିବାରୁ ସାଧାରଣ କୃଷକଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ସମ୍ଭବପର ନୁହେଁ । ସେହିପରି ଅନେକ ପ୍ରକାର ରାସାୟନିକ ଅତି ଉତ୍ତମ ଧରଣର ସାର ଅଛି; କିନ୍ତୁ ସେଗୁଡ଼ିକ ସାଧାରଣଙ୍କୁ ଦୁଷ୍ପ୍ରାପ୍ୟ ଓ ମହରଗ । ସବୁଜସାର, ଗୋବରସାର ଓ ଅଳିଆସାର—ଏହି ତିନିଗୋଟି ସାର ସହଜରେ ବ୍ୟବହାର କରାହୋଇପାରେ ଏବଂ ଏଥିରେ ମଧ୍ୟ ଜମିର ଉର୍ବରତା ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ବଢ଼େ ।

ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଫସଲ—

ଆମ ଓଡ଼ିଶାରେ କୃଷୀମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଧାନ ଫସଲ କେବଳ କରିଥାନ୍ତି; ସେତିକରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୋଇ ରହିଥାନ୍ତି, ଅଥଚ ବହୁକାଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜମି ପଡ଼ିଆ ପଡିଥାଏ ଏବଂ ନିଜେ ଭୋକଶୋଷରେ ଦିନ କଟାଉଥାନ୍ତି । ପାଣି ପ୍ରଭୃତିର ଅଭାବ, ଜମିର ଅନୁର୍ବରତା ଓ ଭାଗ୍ୟ—ଏହିପରି କେତେକ କାରଣ କୃଷକମାନେ ଦର୍ଶାଇଥାନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ଜମିର ଉର୍ବରତା ବଢାଇ ହେବ, କୂଅ ପୋଖରୀ ପ୍ରଭୃତି ଖୋଳାଇ ପାଣିର ଅଭାବ ମେଣ୍ଟାଇ ହେବ । ସରକାରୀ ଓ ବେସରକାରୀ ପ୍ରଚ୍ଚୁର ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଲୋକ ସାଧାରଣଙ୍କର ପ୍ରକୃତ ଚେଷ୍ଟା ହେଲେ ଏକ ଫସଲ ଜମିକୁ ଦୋଫସଲ, ତିନିଫସଲ, ଏପରିକି ଚାରିଫସଲ ଜମି ମଧ୍ୟ କରି ହେବ । ଏକ ଫସଲ ପରେ ପରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଫସଲ ଉପୁଜାଇବାର କେତେକ ସୂଚନା ତଳେ ଦିଆହେଲା ।

ବର୍ଷାଦିନଆ ଖାଦ୍ୟ ଫସଲ—

୧—ଧାନ-ଚାଉଳ ଓ ଶାରଦ
୨—ମାଣ୍ଡିଆ
୩—ଅଖ
୪—ସାରୁ
୫—କଲଡା

ବର୍ଷାଦିନଆ ବାଣିଜ୍ୟ ଦରକ ଫସଲ—

୧—ମକା, ବାଜରା, ଜହ୍ନା, ମାଣ୍ଡିଆ, ସୁଅଁ, କୋଦୁଅ
୨—ହରଡ଼, ସୋୟାବିନ୍, ବାରି,
୩—ପରିବାପତ୍ର
୪—କପା
୫—ଜଡ଼ା, ରାଶି

ଶୀତଦିନଆ ଖାଦ୍ୟ ଫସଲ—

୧—ଗହମ
୨—ମୁଗ, ଚଣା, ବରଗୁଡ଼, ମସୁର, କୋଳଥ, ଖାରି, ମଟର, ଲଙ୍କ, ବିନ୍ (ଶିମ୍ବଜାତୀୟ), ସୋୟାବିନ୍
୩—ସୋରିଷ, ପେଷ୍ଟ, ମାଘିରାଶି, ଜଡ଼ା

ଶୀତଦିନଆ ପନପରିବା—

୧—ବନ୍ଧାକୋବି, ପିଆଜ, ରସୁଣ, ବୋବା, ସାଲ୍‌ଗମ, ଗାଜର, ବୀଟ୍ ପ୍ରଭୃତି

ଶୀତଦିନଆ ଶାଗ—

ପାଲଙ୍ଗ, ସାଲଡ଼, ଲେଟ୍ୟୁସ୍, ଧନିଆ

ଖରାଦିନଆ ଫସଲ—

୧—ମକା, ଚିଲଣା, ଫୁଟି, କଲରା, ତରଭୁଜ, ଖରଭୁଜ, ସାରୁ

୨—ବାଇଗଣ, ଭେଣ୍ଡି, କଖାରୁ, ଝଡ଼ା,

ଏହିସବୁ ଫସଲଗୁଡ଼ିକ ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟରେ ଓ ବାଧ୍ୟମତେ କଲେ ଖରା ଦୁଇତିନି ମାସ ଛଡ଼ା ଜମି କେବେ ପଡ଼ିଆ ରହିବ ନାହିଁ । ପାଣିର ସୁବିଧା ଥିଲେ ଅଠକାଳ ବାରମାସୀ କିଛିନା କିଛି ଫସଲ ଉପୁଜୁଥିବ ।

ଗୋଟିକ ପରେ ଗୋଟିଏ ଫସଲ କିପରି ହୋଇପାରିବ; ତାହାର ସୂଚନା ତଳେ ଦିଆହେଲା ।

୧ । ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ମାସରେ ଉଚ୍ଚ ଜମିରେ ବାଉଁଳ ଜାତୀୟ ଧାନ ବୁଣି ଭାଦ୍ର ଶେଷବେଳକୁ ଫସଲ ଅମଳ କରାହେବ । ଫସଲ ଅଦାୟ ପରେ ଜମିକୁ ଭଲରୂପେ ଚାଷକରି କାର୍ତ୍ତିକ ମାସରେ ବାଲିତ ଅଳୁ ଲଗା ହେବ । ତହିଁରେ ଗୋବର ଖତ ଦିଆହେବ । ଅଳୁ ଗଛ ବଢ଼ି-ଗଲେ କିଛି ପିଢ଼ିଆ ଦେବାକୁ ହେବ । ପାଣି ଦେବାପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ ଥିବ । କୂଅ କିମ୍ବା କୂଅଁ ଥିଲେ ଭଲ । ଢେଣ୍ଡାରେ ପାଣି ଯୋଗା ହୋଇପାରେ । ମାଘ ଶେଷ ବେଳକୁ ଅଳୁ ଫସଲ ଅମଦାନି ହୋଇଯିବ । ଫଗୁଣ ମାସରେ ଖରା ଦିନିଆ ପନିପରିବା ଆରମ୍ଭ କରିବ । ପାଣି ଯୋଗାଇବାର ସୁବିଧା ଥିଲେ ଚଲଣୀ, ଫୁଟି, ତରଭୁଜ, ଖିରଭୁଜ, କଲରା, ସାରୁ ଓ ଖଡ଼ାଶାଗ ଲଗାଯାଇ ପାରେ । ଏହା କଲେ ଖରା ଦିନିଆ ପରିବା ଅଭାବରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିବ ଏବଂ ଅଧିକା କରି ବିକିପାରିଲେ ଦୁଇପଇସା ଲାଭ ବି ହେବ ।

୨ । ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ମାସରେ ମକା ବା ଚିନାବାଦାମ ଲଗାଇବ । ଅଶ୍ୱିନ ମାସରେ ଫସଲ ଅମଦାନି ହୋଇଯିବା ପରେ ସେହି ଜମିରେ ଗହମ ବୁଣିବ । ଗହମ ନ ବୁଣିଲେ ପାଲଙ୍ଗ, ଲେଟ୍ୟୁସ୍, ସାଲଗମ୍, ଓଲ୍‌କୋବି, ଫୁଲକୋବି, ବନ୍ଧାକୋବି, ଗାଜର୍ ଓ ବିଟ୍ ପ୍ରଭୃତି ବିଦେଶୀୟ ପନିପରିବା ଉପଜା ଯାଇପାରେ । ଶୀତ-

ଦିନ ଶେଷପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହିପରି ଫସଲ ହେଉଥିବ । ପୁଣି ଖରାଦିନିଆ ଫସଲ କରାଯାଇପାରେ ।

୩ । ଜଳଆ ଧାନ ବା ନଳିତା ବୈଶାଖ ଜ୍ୟେଷ୍ଠରେ ବୁଣି ଭାଦ୍ର ଶେଷ ବେଳକୁ ଫସଲ ଉଠିଗଲେ ଜମିକୁ ଦୁଇ ତିନି ଓଡ଼ ହଳ କରି କମଣ କରାହେବ । ଶୀତଦିନ ଆରମ୍ଭ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଗହମ ବୁଣିବ । ଦୀପାବଳି ଅମାବାସ୍ୟା ପୂର୍ବରୁ ଗହମ ବୁଣା ଶେଷ ହେବା କଥା । ବୁଣିବା ପୂର୍ବରୁ ଜମିରେ କଞ୍ଚା ଗୋବର ଖତ ଦେବା ଅବଶ୍ୟକ । ଏବଂ ଥରେ ଦୁଇଥର ଜମିରେ ପାଣି ମଡ଼ାଇବା ଭଲ । ଫଗୁଣ ଶେଷ ବେଳକୁ ଏ ଫସଲ ଅମଳ ହୁଏ । ସୁତରାଂ ଏହା ପରେ ଜମିର ଉର୍ବରତା ଓ ପାଣିର ସୁବିଧା ଦେଖି ଖରା ଦିନିଆ ଫସଲ କରା ହୋଇପାରେ ।

୪ । ପ୍ରଥମେ ମାଣ୍ଡିଆ ତଳି ପକାଇବ । ମାଣ୍ଡିଆ ଫସଲ ପାଇଁ ଟିକିଏ ଉଚ୍ଚାଳିଆ ଜମି ଦରକାର., ଯେଉଁଠାରୁ ଜମିରୁ ପାଣି ନିଗିଡ଼ିଯାଇପାରିବ । ଏହି ଜମିରେ ବର୍ଷା ଆରମ୍ଭ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଧନିଚ୍ଚା କିମ୍ବା ଛଣପଟ ବୁଣିବ । ବର୍ଷାଦିନ ପୂର୍ବରୁ ଯେଉଁ ଅସ୍ରାଏ ଦୁଇ ଅସ୍ରା ବର୍ଷା ହୋଇଥାଏ, ସେଥିରେ ଗଛଗୁଡ଼ିକ ଉଠି ବଢିଯିବ । ସାଧାରଣତଃ ବର୍ଷା ଆରମ୍ଭ ହେବାବେଳକୁ ଗଛଗୁଡ଼ିକ ଖୁବ୍ ବଢିଯାଇଥିବ । ଏହି ସମୟରେ ପାଣି କାଦୁଅରେ ଜମିକୁ ଚଷି ମଇ ଦେଲେ ଗଛ ସବୁ ଭାଙ୍ଗିଯାଇ ପୋତି ହୋଇଯିବ ଏବଂ କ୍ରମେ କ୍ରମେ ସଢିଯିବ। ଏହିପରି ଜମିକୁ କମଣ କରି ମାଣ୍ଡିଆ ତଳି ରୋଇବ। ଏଥିରେ ଭଲ ଫସଲ ହେବ । ଅଶିଣରେ ମାଣ୍ଡିଆ ଫସଲ ପାଚିବ । ମାଣ୍ଡିଆ ଫସଲ ଅମଳ ହେବା ପରେ ଜମିକୁ ଚାଷକରି ବୀରି, କୋଳଥ, ମୁଗ, ବରବଟି, ମଟର, ସୋୟାବିନ୍, ଦେଶୀ ଶିମ୍ବ ବା ବିଲାତି ଶିମ୍ବ **(French beans, Tall beans, dwarf beans, spotted beans,Broad beans)** ଗୋଟିଏ ବା ଅଧିକା ଫସଲ

ଏକ ସଙ୍ଗରେ କରି ହୋଇପାରେ । ଫଗୁଣ ଶେଷ ବେଳକୁ ଏହି ରବି ଫସଲ ଅମଳ ହୁଏ । ତାହା ପରେ ସୁବିଧା ଅନୁସାରେ ଖରିଫ ଫସଲ କରି ହୋଇପାରେ ।

୫ । ହଳହଡ଼ା ଟାଣ ଥିଲେ ଶାରଦ ଧାନକୁ ବୁଣିବାଠାରୁ ରୋଇବା ଭଲ; ରୋଇବାରେ ଅମଦାନି ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ବୈଶାଖରେ ଜମିରେ ନଳତା ବୁଣିଲେ ଶ୍ରାବଣରେ ଫସଲ କଟି-ଯାଏ । ଶ୍ରାବଣରେ ଶାରଦ ଧାନ ତଳ ରୁଆଯାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଖରି-ଦିନିଆ ପାଣି ଲୋଡ଼ା । ଏହା କେବଳ କେନାଲକୂଳିଆ ଜମିରେ ସମ୍ଭବପର । ତାହା ନ ହେଲେ ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ମାସରେ ଅନ୍ତାଏ ଦୁଇ ଅନ୍ତା ବର୍ଷାପରେ ଜମିରେ ଧନିଚ୍ଛ ବା ଛଣପଟ ବୁଣିବ । ଅନ୍ୟ ଜମିରେ ଶାରଦ ଧାନ ତଳ ପକାଇବ । ଧନିଚ୍ଛ ଗଛ ତାଙ୍କ ଫୁଟ ଉଚ୍ଚ ହୋଇଗଲା ପରେ ଜମିକୁ ଚାଷ କରି ମଇଦେବ । ଗଛଗୁଡ଼ିକ ପଚି ସଢ଼ିଯାଇ ଭଲ ସାରର କାମ ଦେବ । ଏହାପରେ ଆଉ ଥରେ ଜମିକୁ ଚାଷ କରି ଶାରଦ ଧାନ ତଳ ରୋଇବ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଚାଷୀକୁ ଭିଡ଼ ପଡ଼େ; କିନ୍ତୁ ଏହାଦ୍ୱାରା ତାହାର ବେଶୀ ଲାଭ ହୁଏ; ଲଗୁଡ଼ି ମଧ୍ୟ ଊଣା ପଡ଼େ । ଘାସସବୁ ମରିଯାଏ; ଉଡ଼ ଦୋଉଡ଼ ବାଛିବା ଲୋଡ଼ା ହୁଏ ନାହିଁ, ଖୋଲିଆ ପକାଇବା ମଧ୍ୟ ଦରକାର ହୁଏ ନାହିଁ । ଧାନ ରୋଇବାବେଳେ ହିଡ଼ ଦେଇଥିଲେ ଆଉ ଥରେ ହିଡ଼ ଦେବାକୁ ପଡ଼େ ନାହିଁ । ଠିକ୍ ମଞ୍ଜି ବିହନ ରଖିଥିଲେ କିମ୍ବା କୃଷିବିଭାଗରୁ ବିହନ ନେଲେ ଏବଂ ତଳ ପକାଇଥିବା ଜମିର ଭଲରୂପେ କମଣ କରିଥିଲେ ବାଛୁଙ୍ଗା ବଛା ବା ବାଛୁଙ୍ଗା କଟା ମଧ୍ୟ ଲୋଡ଼ା ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଏହି ସମୟରେ ନୂଆ ହୋଇ ଦିଆ ହୋଇଥିବା ହିଡ଼ରେ ନଅଟାର ବୁଣା ହୋଇପାରେ । ସେଥିରୁ ମଧ୍ୟ ଭଲ ଅମଦାନି ହୁଏ ।

ଶାରଦ ଧାନ ଫସଲ ଅମଦାନି ହେବା ପୂର୍ବରୁ କ୍ଷୀର ଅଭାବ ପଡ଼େ । ନଅ ଖୀର ଅମଳ କଲେ ଏହି ଅଭାବ କେତେକ ପରିମାଣରେ ପୂରଣ ହୁଏ । ପୁଣି ଏ ସମୟରେ ବହୁତ ପୁଣ୍ୟପର୍ବ ପଡ଼େ । ପିଠାପଣା ପାଇଁ ଏ ସମୟରେ ଖୀର ଲୋଡ଼ା ହୋଇଥାଏ ।

ମଗୁଶିରଠାରୁ ମାଘ ମଧ୍ୟରେ ଧାନ ଫସଲ କଟା ହୁଏ । ଧାନ ବେଙ୍ଗଳା ପଡ଼ିବା ପୂର୍ବରୁ ଜମିରେ ପାଗ ବା ବତର ଥିଲେ ଜମିକୁ ଚଷି ମୁଗ, ବରଗୁଡ଼ି, ଚଣା ଓ ମସୁର ପ୍ରଭୃତି ବୁଣା ଯାଇପାରେ । ମୁଗ ଫସଲ ଚୈତ୍ର ବୈଶାଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଥାଏ । ଏହା ପରେ ଖରା-ଦିନିଆ ଫସଲ ଆଉ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ।

୭ । "ମିଶ୍ର" ଫସଲ—ଏକ ଜମିରେ ଏକ ସମୟରେ ଗୋଟିକରୁ ବେଶୀ ଫସଲ ମଧ୍ୟ କରାହୋଇପାରେ । କାର୍ତ୍ତିକ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ପରେ ଓ ଧାନ କାଟିବାର ମାସକ ପୂର୍ବରୁ ଦୁଇରୁ ତିନି ପ୍ରକାରର ରବିଫସଲ ମଞ୍ଜି ଜମିରେ ଛଟା ହେବ । ଜମି କାଦୁଅ ହୋଇଥିବ; ମାତ୍ର ତହିଁରେ ଠିଆପାଣି ନ ଥିବ । ଜମିରେ ପାଣି ଥିଲେ ମଞ୍ଜିଗୁଡ଼ିକ ପଚି ସଢ଼ିଯିବ । ଠିଆ ଧାନ ବିଲରେ ଖେରି, କୋଲଥ, ମୁଗ, ବରଗୁଡ଼ି, ମଟର, ମସୁର, ଚଣା, ବୁଟ, ରାଇ-ସୋରିଷ, ପେଷ୍ଟ—ଏହିସବୁ ରବି ଫସଲରୁ ଦୁଇଟି ଛଟା ହେବ । ମଟର, ଚଣା ଓ ବରଗୁଡ଼ି ଲଟାଏ । ତେଣୁ ଧାନ କଟା ବେଳେ ମୂଳରୁ ଅନ୍ତତଃ ହାତେ ଗଣ୍ଡି କଟା ହେବ । ଏଥିରେ ମଟର, ଚଣା ଓ ବରଗୁଡ଼ି ଲଟାଇବ । ଚୈତ୍ରରେ ଗୋଟିକ ପରେ ଗୋଟିଏ ଫସଲ ଅମଳ କରାହେବ । ଜମି ଉର୍ବର ଥିଲେ ଏବଂ ପାଣିର ଅସୁବିଧା ନ ଥିଲେ ଗୋଟିଏ ଜମିରୁ ନଳିତା ଓ ଧାନ, ଦୁଇପ୍ରକାର ରବିଫସଲ; ଗୋଟିଏ ଖରାଦିନିଆ ଫସଲ କରା ହୋଇପାରେ ।

୭ । ଧାନକଟା ପରେ ପାଗ ଥିଲେ ସେହି ଜମିରେ ଏକ ସଙ୍ଗରେ ତିନିଗୋଟି ରବି ଫସଲ କରା ହୋଇପାରେ । ମୁଗ, ପେଷ୍ଟ,

ଗହମ, ମସୁର, ଚଣା, ମଟର ଓ ବରଗୁଡ ମଧ୍ୟରୁ ଯେ କୌଣସି ତିନିଗୋଟି ଫସଲର ମଞ୍ଜି ବୁଣା ହୋଇପାରିବ ।

ଆଉ ଗୋଟିଏ କଥା । କୃଷିଛଡ଼ା ବାଗବଗିଚାରୁ କିପରି ଭଲ ଫଳମୂଳ ମିଳିପାରିବ, କିପରି ନିଜ ନିଜ ପୋଖରୀ, ଗଡ଼ିଆ, ଚୁଆ ପ୍ରଭୃତିରେ ମାଛ ପୋଷି ହେବ, କୁକୁଡ଼ା ପାଳି କିପରି ଲାଭ କରି ହେବ ଏ କଥା କୃଷିବିଭାଗ ଲୋକେ ସାଧାରଣଙ୍କୁ ବୁଝାଇଥାନ୍ତି । ଉପଦେଶ ଓ ସାହାଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଦେଇଥାନ୍ତି । କୁକୁଡ଼ା ପାଳିବା ବିଷୟରେ ଜଣେ ବିଶାରଦ ନିଯୁକ୍ତ ହୋଇଅଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଉପଦେଶ ଓ ସାହାଯ୍ୟ ଲୋଡ଼ିଲେ ମିଳିବ ।

ପୁଣି ଗୋରୁ ମଇଁଷି ପ୍ରଭୃତି କୃଷି କାମରେ ଲାଗୁଥିବା ପଶୁ-ମାନଙ୍କ ପ୍ରତିପାଳନ ବିଷୟରେ ଲୋକ ସାଧାରଣଙ୍କୁ ସରକାରଙ୍କ ପଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଭାଗ ଉପଦେଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଦୁଧ ପରି ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ପାଇବାକୁ ହେଲେ ଗାଈ, ମାଇମଇଁଷି, ମାଇ ଛେଳି, ମାଇ ମେଣ୍ଢାଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉନ୍ନତ କରିବାକୁ ହେବ । ଏଥିପାଇଁ ପଶୁଚିକିତ୍ସା ବିଭାଗର ସାହାଯ୍ୟ ଦରକାର ।

ମାଂସପରି ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ପାଇବାକୁ ହେଲେ ଛେଳି ଓ ମେଣ୍ଢା ପାଳିବାକୁ ହେବ । ଏମାନଙ୍କୁ ପାଳି କିପରି ଏମାନଙ୍କ ବଂଶ ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ହେବ ସେ ବିଷୟରେ ଏହି ବିଭାଗର କର୍ମୀ-ମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଉପଦେଶ ଓ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳିବ ।

ବିହନ —

କଥାରେ ଅଛି, 'ଯେପରି ମଞ୍ଜି ସେପରି ଫଳ ।" ଉପଯୁକ୍ତ ମଞ୍ଜି ଉପରେ ଫସଲର ଭଲ ଫଳ ନିର୍ଭର କରେ । ପୁରୁଣା ଚାଷୀ ସବୁବେଳେ ବାଛି ବାଛି ଭଲ ବିହନ ସଂଗ୍ରହ କରେ; କିନ୍ତୁ ସାଧାରଣ ଚାଷୀ ବିହନ ବାଛି ସାଇତି ରଖନ୍ତି ନାହିଁ । ଯେ କୌଣସିମତେ ଗଣ୍ଡାଏ

ବିହନ ରଖିଲେ କାମ ଚଳିଯିବ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି; କିନ୍ତୁ ଏହା ସେମାନଙ୍କର ଭାରି ଭୁଲ୍ ଧାରଣା । ଏହା ଦ୍ୱାରା କଦାପି ଫସଲ ଭଲ ହେବ ନାହିଁ । ଆମ ଦେଶରେ ଖାଣ୍ଟି ମଞ୍ଜି ବିହନ ଖୁବ୍ କମ୍ ଦେଖାଯାଏ । ଜମି, ସମୟ, ପାଗ ଓ ପାଣି—ଏହିପରି କେତେକ ଅବସ୍ଥା ଓ ପରିସ୍ଥିତି ଅନୁସାରେ ବିହନ ବାଛି ଠିକ୍ କରିବାକୁ ହେବ । ଗତ କେତେକ ବର୍ଷ ହେଲା ବିହନର ଏତେ ଅବନତି ହୋଇଅଛି ଯେ, ଚାଷୀ ରଖିଥିବା ବିହନ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ଭଲ ଫସଲର ଆଶା କରି ହେବ ନାହିଁ । ପୁଣି ଗତ କେତେକ ବର୍ଷ ହେଲା ବିଜ୍ଞାନର ବହୁତ ଉନ୍ନତି ହୋଇଛି, କୃଷିତତ୍ତ୍ୱର ବହୁତ ଗବେଷଣା ଓ ଅନୁଶୀଳନ କରାହୋଇଛି । କେତେକ ପାରଦର୍ଶୀ ବିଜ୍ଞ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଗବେଷଣାରେ ଅନେକ ଉପଯୁକ୍ତ ବିହନ ତିଆରି ହୋଇଅଛି; ପାଣି, ପାଗ, ଓ ଜମି ଅନୁସାରେ ଅଲଗା ଅଲଗା ବିହନର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରିଅଛନ୍ତି । ଦେଶରେ କୃଷିର ଉନ୍ନତି ଏବଂ ଅଧିକା ଫସଲ ପାଇବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ସରକାରଙ୍କ କୃଷିବିଭାଗ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଉପଯୁକ୍ତ ବିହନ କୃଷକମାନଙ୍କୁ ଯୋଗାଇଅଛନ୍ତି । କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ବିନା ଦାମରେ ଏହି ବିହନ ବଣ୍ଟାହୁଏ । ଅବସ୍ଥା ଅନୁସାରେ ଫସଲ ଅଦାୟ ପରେ କୃଷି ବିଭାଗ ଯେତେ ପରିମାଣରେ ବିହନ ଯୋଗାଇଥାନ୍ତି, ତାହା ଫେରସ୍ତ ଆଣନ୍ତି । ଧାନ ପରି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଫସଲର ବିହନ ମଧ୍ୟ ଲୋକସାଧାରଣଙ୍କୁ କୃଷି ବିଭାଗ ଯୋଗାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଛନ୍ତି । ଲୋକେ ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥାର ସୁବିଧା ନେବା ଉଚିତ ।

ନିଜର ପେଟ ପୋଷା, ନିଜର ସ୍ୱାବଲମ୍ବନ, ସମାଜର ଓ ଦେଶର ଉନ୍ନତି, ଶେଷରେ ଯୁଦ୍ଧ ଉଦ୍ୟମରେ ସାହାଯ୍ୟ, ଏହିପରି ବେଶୀ ଫସଲ କରିବାରେ ସମ୍ଭବପର ହେବ । ବେଶୀ ଫସଲ

କରିବାର କେତେକ ସାଧାରଣ ଓ ମୌଳିକ ସୂଚନା ମାତ୍ର ଦିଆ ହେଲା । ଦେଶ କାଳ ପାତ୍ର ଓ କ୍ଷେତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ ଏଥିରେ କେତେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ । ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରକାରରେ ଜମି କମଣି, ଉପଯୁକ୍ତ ସାର, ବଛା ଓ ମଞ୍ଜି ବ୍ୟବହାରର ଯୋଗାଡ଼ ଓ କୌଣସି ଜମିରେ ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବହାର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ, ଗୋଟିକରୁ ଅଧିକା ଫସଲ ଗୋଟିଏ ଜମିରେ ଉପୁଜାଇବାର ଉପାୟ—ଏ ସବୁ ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ବିଷୟ କୃଷି-ବିଭାଗ ଠାରୁ ଜଣା ଯାଇ-ପାରେ । କୃଷି-ବିଭାଗର ସର୍ବୋପରି କର୍ତ୍ତାଙ୍କଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି, ସାଧାରଣ କର୍ମୀ କାମ୍‌ଦାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏ ବିଷୟରେ ଚାଷୀକୁ ସାହାଯ୍ୟ ଦେବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଥାଆନ୍ତି । ପୁଣି 'ଅଧିକ ଫସଲ କର' ଆନ୍ଦୋଳନର ଅନୁକୂଲ୍ୟରେ ଭାରତବର୍ଷର ମାନନୀୟ ବଡ଼ଲାଟଙ୍କ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଗାଆଁ ଚୌକିଦାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସରକାରଙ୍କର ସମସ୍ତ କର୍ମୀ ମଧ୍ୟ ଉପଦେଶ ଓ ସାହାଯ୍ୟ ଦେବାକୁ ତତ୍ପର ଅଛନ୍ତି। ଏ ସୁଯୋଗର ଉପଯୁକ୍ତ ସୁବିଧା ନେବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଚାଷୀଙ୍କର ଏକାନ୍ତ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।

ସମାପ୍ତ



Printed by B. K. Kar, B. A., at the Saraswata Press, Cuttack, 1944